

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А. В. Кравченко

Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Развитие физических данных»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 8-15 лет

Разработчик:
Петрова Наталья Игоревна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана с учетом следующих документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Устава ГБУ ДО «Дом детства и юношества» Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБУ ДО «Дом детства и юношества» Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы – мальчики и девочки от 8 до 15 лет включительно, при поступлении в

знаний по предмету необязательно, наличие специальных способностей желательно, наличие определенной физической и практической подготовки по предмету желательно, физическое здоровье детей - допуск к занятиям физкультурой. При поступлении на 2-ой год базовых наличие умений и знаний по предмету необязательно, при поступлении на 3-ий год обучения наличие умений и знаний по предмету желательно.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года – 360 учебных часа.

Согласно требованиям СанПиН, один академический час равен сорока пяти минутам.

Цель и задачи программы

Цель

Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к физическому совершенствованию в процессе занятий гимнастикой.

Задачи

Воспитательные задачи:

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Развивающие задачи:

- укрепить общефизическое состояние учеников (исправить недостатки в осанке, а именно сутулость, асимметрию лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника, укрепить свод стопы);
- развить пластическую выразительность детей и подростков;
- развить познания в правилах и техниках безопасной работы с мышцами, связками, позвоночником;
- развить навыков гимнастической работы со своим телом, научатся преодоления трудностей физического порядка;
- сформировать навыки общения в коллективе, чувств товарищества и взаимопомощи.

Обучающие задачи:

- развить профессиональные данные необходимые в хореографии (выворотность, гибкость, «шаг», величину подъема, прыжок);
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать выносливость, координированность.

Условия реализации программы

Условия набора в группы:

Набор группы проводится в начале учебного года. На 1-й год обучения принимаются дети 8-10 лет. Наличие специальных способностей не обязательно, наличие определенной физической и практической подготовки по хореографии не обязательно. На 2 год обучения принимаются дети 10-12 лет, наличие физической подготовки не обязательно. На 3-й год обучения принимаются дети 12-15 лет, наличие физической подготовки желательно. Основанием для отказа в приеме в любую группу может служить медицинское заключение о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе:

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы:

- первый год обучения – не менее 15 человек;
- второй год обучения – не менее 12 человек;
- третий год обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий: 1-й год и 2 ой год 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 3й год 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Первый год обучения: 72 часа;

Второй год обучения: 72 часа;

Третий год обучения: 144 часа.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- занятие-игра;
- открытый урок;
- экскурсия.

Формы организации деятельности на занятии:

- 1) групповая форма
 - в малых группах
 - индивидуально групповая
- 1) фронтальная форма. Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть единое деятельность художественного характера: беседа, показ, объяснение.
- 2) коллективная (репетиция, концерт, спектакль),
- 3) индивидуальная;
- 4) индивидуально-обособленная (работа с солистами).

Материально-техническое оснащение программы

- помещение для занятий (просторный зал с хорошей вентиляцией, с зеркалом во всю стену, нелакированный нескользкий пол или специальным линолеумом, с высоким потолком, фортепьяно в зоне видимости концертмейстера);
- аудиоаппаратура (флеш-накопитель, блютуз);
- средства для «работы с предметом»: – коврики, резинки, «кирпичи», скакалки, гимнастические палки, утяжелители;
- форма учеников (девочки: купальники без рукавов и свободные короткие юбочки, белое трико, мягкие балетные туфли; мальчики: футболки или майки, велосипедки);

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования;
- концертмейстер.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- воспитаются чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Метапредметные результаты

Учащийся

- укрепит общефизическое состояние (исправит недостатки в осанке, а именно сутулость, асимметрию лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника, укрепить свод стопы и др);
- разовьет пластическую выразительность.
- приобретет познаний в правилах и техниках безопасной работы с мышцами, связками, позвоночником.
- приобретет навыки гимнастической работы со своим телом, научатся преодоления трудностей физического порядка;
- приобретет навыки общения в коллективе, чувств товарищества и взаимопомощи;
- приобретет навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные

- разовьются профессиональные данные необходимые в хореографии (выворотность, гибкость, «шаг», величину подъема, прыжок и т.д.);
- сформируются музыкально-ритмические навыки;
- сформируются выносливость, координированность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	10	2	8	Наблюдение
3	Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	13	2	11	Наблюдение
4	Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	13	2	11	Наблюдение
5	Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	13	2	11	Наблюдение
6	Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	12	3	9	Наблюдение
7	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	9	1	8	Наблюдение
8	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Анкетирование, опрос
	ИТОГО	72	13	59	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Беседа, опрос
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий).	4,5	1	3,5	Наблюдение
3	Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	12,5	1,5	11	Наблюдение
4	Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности коленного сустава.	11,5	1	10,5	Наблюдение
5	Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка).	13,5	1	12,5	Наблюдение

6	Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.	10	1,5	8,5	Наблюдение
7	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	4	1	3	Анализ
8	Комплекс упражнений «партерный экзерсис».	14	1	13	Наблюдение
9	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	Анкетирование
	ИТОГО	72	9,5	62,5	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
2	Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие).	9	2	7	Наблюдение
3	Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	25	3	22	Наблюдение
4.	Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.	25	2	23	Наблюдение, анализ выполнения программ
5	Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка).	28	4	24	Наблюдение, анализ выполнения программ
6	Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.	16	2	14	
7	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	8	4	4	Анкетирование
8	Комплекс упражнений «партерный экзерсис».	29	4	25	
9	Итоговое занятие	2	1,5	0,5	
	ИТОГО	144	23,5	120,5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
первый год	2 сентября	25 мая	36	72	два раза в неделю по 1 часу
второй год	2 сентября	25 мая	36	72	два раза в неделю по 1 часу
третий год	2 сентября	25 мая	36	144	два раза в неделю по 2 часу

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 7 -9 лет
Год реализации программы: 1
Группа №_

Разработчик:
Найденова Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- Развить эмоциональность и артистизм.

Развивающие задачи

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- разовьется общая культуру личности;
- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- разовьются эмоциональность и артистизм.

Метапредметные результаты:

- разовьется мотивацию к учебной деятельности;
- укрепится общефизическое состояние учащихся;
- улучшатся коммуникативные навыки;
- разовьются навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные результаты:

- сформируется осанка;
- откорректируются физические недостатки строения тела;
- будет натренирована сердечнососудистая и дыхательная системы;
- разовьются мышечно-связочного аппарат и профессиональные данные.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость.

Основная задача первого этапа – закрепить интерес к занятием с применением физических усилий, преодолеть пассивность, лень учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	07.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для разминки.	2	Устный опрос
2.	14.09		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
3.	21.09		Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
4.	28.09		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
5.	05.10		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
6.	12.10		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
7.	19.10		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
8.	26.10		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Опрос
9.	02.11		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
10.	09.11		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
11.	16.11		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	
12.	23.11		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
13.	30.11		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
14.	07.12		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Тестирование
15.	14.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
16.	21.12		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
17.	28.12		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
18.	11.01		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
19.	18.10		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	

20.	25.01		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
21.	01.02		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	опрос
22.	08.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
23.	15.02		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
24.	22.02		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
25.	01.03		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
26.	15.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
27.	22.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава. Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
28.	29.03		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
29.	05.04		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
30.	12.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Анализ
31.	19.04		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
32.	26.04		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
33.	03.05		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Опрос
34.	10.05		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
35.	17.05		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
36.	24.05		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Итоговое занятие.	2	Наблюдение. Анкетирование
			ИТОГО	72	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие на первом году обучения является организационным. Педагог рассказывает о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, правила поведения на занятиях, технике безопасности.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка); развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; «складка» с одной и двумя вытянутыми ногами; броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire, заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и закрывание (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire, заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «большие ножницы» - раскрытие ног до положения поперечный «шпагат».

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; касание пола справа и слева коленом согнутой ноги с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; «кошечка виляет хвостиком» - упор на руки, поднять голени ног на 45° от пола, подъёмы вытянуты, повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными, вернуться в исходное положение.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла - «уголочек»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «скороход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «маленькие ножницы» - поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом.

8. *Итоговое занятие*

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: Контрольный открытый урок.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 7 -9 лет
Год реализации программы: 2
Группа № 3

Разработчик:
Найденова Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- Развить эмоциональность и артистизм.

Развивающие задачи

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- разовьется общая культуру личности;
- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- разовьются эмоциональность и артистизм.

Метапредметные результаты:

- разовьется мотивацию к учебной деятельности;
- укрепится общефизическое состояние учащихся;
- улучшатся коммуникативные навыки
- разовьются навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные результаты:

- сформируется осанка;
- откорректируются физические недостатки строения тела;
- будет натренирована сердечнососудистая и дыхательная системы;
- разовьются мышечно-связочного аппарат и профессиональные данные.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость.

Основная задача первого этапа – закрепить интерес к занятием с применением физических усилий, преодолеть пассивность, лень учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	01.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для разминки.	2	Устный опрос
2.	08.09		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
3.	15.09		Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
4.	22.09		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
5.	29.09		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
6.	06.10		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
7.	13.10		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
8.	20.10		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Опрос
9.	27.10		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
10.	03.11		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
11.	10.11		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	
12.	17.11		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
13.	24.11		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
14.	01.12		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Тестирование
15.	08.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
16.	15.12		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
17.	22.12		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
18.	29.12		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
19.	12.01		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	

20.	19.01		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
21.	26.01		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	опрос
22.	02.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
23.	09.02		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
24.	16.02		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
25.	02.03		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
26.	09.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
27.	16.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава. Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
28.	23.03		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
29.	30.03		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
30.	06.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Анализ
31.	13.04		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
32.	20.04		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
33.	27.04		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Опрос
34.	04.05		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
35.	11.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
36.	18.04		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Итоговое занятие.	2	Наблюдение. Анкетирование
			ИТОГО	72	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие на первом году обучения является организационным. Педагог рассказывает о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, правила поведения на занятиях, технике безопасности.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка); развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; «складка» с одной и двумя вытянутыми ногами; броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и закрывание (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «большие ножницы» - раскрытие ног до положения поперечный «шпагат».

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; касание пола справа и слева коленом согнутой ноги с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; «кошечка виляет хвостиком» - упор на руки, поднять голени ног на 45° от пола, подъямы вытянуты, повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными, вернуться в исходное положение.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла - «уголочек»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «скороход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «маленькие ножницы» - поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом.

8. *Итоговое занятие*

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: Контрольный открытый урок.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А. В. Кравченко
Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 9-11 лет

Год реализации программы: 2ой

Группа № 7

Разработчик:
Петрова Наталья Игоревна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Задачи:

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Развивающие задачи

- развить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- закрепление правильной осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- разовьется общая культура личности;
- воспитается целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Метапредметные результаты

- улучшиться общефизическое состояние учащихся;
- улучшаться коммуникативные навыки;
- разовьются навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные результаты

- сформируется правильная осанка;
- скорректируются физические недостатки строения тела;
- укрепятся сердечнососудистая и дыхательная системы;
- разовьются мышечно-связочный аппарат и профессиональные данные.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся. Развивается их выносливость, сила и ловкость.

Основная задача второго этапа – закрепить интерес учащихся к занятием с применением физических усилий, преодолению себя, формированию навыков владения телом.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	04.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос
2.	07.09		Упражнения для пресса.	1	
3.	11.09		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	1	
4.	14.09		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	Наблюдение
5.	18.09		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка)	1	
6.	21.09		Партерный экзерсис.	1	
7.	25.09		Упражнение для развития шага.	1	
8.	28.09		«Партерный экзерсис».	1	
9.	02.10		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
10.	05.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	
11.	09.10		Партерный экзерсис.	1	
12.	12.10		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
13.	16.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	
14.	19.10		Упражнения для укрепления пресса.	1	
15.	23.10		Упражнения для укрепления пресса.	1	
16.	26.10		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
17.	30.10		Партерный экзерсис.	1	
18.	02.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
19.	06.11		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения для стопы.	1	
20.	09.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	
21.	13.11		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
22.	16.11		Упражнения для развития выворотности.	1	
23.	20.11		Упражнения для эластичности подколенных мышц и связок.	1	Наблюдение
24.	23.11		Партерный экзерсис.	1	
25.	27.11		Упражнения для укрепления мышц пресса	1	
26.	23.11		Упражнения для развития выворотности.	1	
27.	30.11		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
28.	04.12		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	
29.	07.12		Партерный экзерсис.	1	
30.	11.12		Упражнения на развитие гибкости.	1	
31.	14.12		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
32.	18.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
33.	21.12		Партерный экзерсис.	1	
34.	25.12		Упражнения на развитие гибкости	1	Наблюдение

			позвоночника.		
35.	28.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
36.	11.01		Партерный экзерсис.	1	
37.	15.01		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
38.	18.01		Партерный экзерсис.	1	
39.	22.01		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава.	1	
40.	25.01		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
41.	29.01		Упражнения для развития выворотности ног	1	
42.	01.02		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
43.	05.02		Партерный экзерсис.	1	
44.	08.02		Комплекс упражнений для разминки	1	
45.	12.02		Упражнения для разминки	1	
46.	15.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
47.	19.02		Упражнения для развития гибкости коленного сустава.	1	
48.	22.02		Комплекс упражнений для разминки.	1	Опрос
49.	26.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
50.	01.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
51.	05.03		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
52.	12.03		Комплекс упражнений для разминки	1	
53.	15.03		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
54.	19.03		Партерный экзерсис.	1	
55.	22.03		Упражнения для укрепления мышц пресса.	1	
56.	26.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
57.	29.03		Комплекс упражнений для разминки.	1	
58.	02.04		Упражнения для развития выворотности ног	1	
59.	05.04		Партерный экзерсис..	1	
60.	09.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
61.	12.04		Партерный экзерсис.	1	
62.	16.04		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
63.	19.04		Комплекс упражнений для разминки	1	
64.	23.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
65.	26.04		Комплекс упражнений для разминки.	1	
66.	30.04		Партерный экзерсис.	1	
67.	03.04		Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	1	
68.	07.05		Партерный экзерсис.	1	
69.	14.05		Упражнения для укрепления мышц брюшного	1	

			пресса.		
70.	17.05		Партерный экзерсис.	1	Опрос
71.	21.05		Упражнения для развития выворотности ног	1	
72.	24.05		Заключительное занятие.	1	
			ИТОГО	72	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: инструкция по технике безопасности, планы на год,

Практика: повторение пройденного материала.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, танцевального рисунка, комбинации

Практика: Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д., марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания., марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, руки крестом, различные комбинации)

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя:

вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка);

развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

вращательные движения стопами внутрь и наружу;

«складка» с одной и двумя вытянутыми ногами;

броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка.)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «ножницы».

В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях

ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги на четвереньках.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине); лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса, сведенные прямые ноги поднимаются вверх. сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «заноски» — поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис»

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; relevés lents и Battements developpés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: контрольный открытый урок

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А. В. Кравченко
Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 11-16 лет

Год реализации программы: 3й

Группа № 8

Разработчик:
Петрова Наталья Игоревна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Развивающие задачи

- укрепить общефизическое состояние учащихся.
- развить физические данные.

Образовательные задачи

- закрепление правильной осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- разовьется общая культура личности;
- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Метапредметные результаты

- укрепиться общефизическое состояние учащихся;
- разовьются физические данные.

Предметные результаты

- будет закреплена правильная осанка;
- будут скорректированы физические недостатки строения тела;
- будет натренирована сердечнососудистая и дыхательная системы;
- будет развит мышечно-связочный аппарат.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	04.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2	Устный опрос
2.	07.09		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения для пресса.	2	Наблюдение
3.	11.09		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
4.	14.09		Упражнения для эластичности мышц стопы.	2	Наблюдение
5.	18.09		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка)	2	Наблюдение
6.	21.09		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
7.	25.09		Упражнение для развития шага.	2	Опрос
8.	28.09		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. «Партерный экзерсис».	2	Наблюдение
9.	02.10		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
10.	05.10		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
11.	09.10		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
12.	12.10		Упражнения на развитие гибкости. Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
13.	16.10		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
14.	19.10		Упражнения на развитие гибкости.	2	Наблюдение
15.	23.10		Упражнения для укрепления пресса.	2	Наблюдение
16.	26.10		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
17.	30.10		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
18.	02.11		Упражнения на развитие гибкости.	2	Наблюдение
19.	06.11		Упражнения для стопы.	2	Наблюдение
20.	09.11		Упражнения на развитие гибкости.	2	Наблюдение
21.	13.11		Упражнения для развития выворотности ног.	2	опрос
22.	16.11		Упражнения для развития выворотности.	2	Наблюдение
23.	20.11		Упражнения для эластичности подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
24.	23.11		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
25.	27.11		Упражнения для укрепления мышц пресса	2	Наблюдение
26.	23.11		Упражнения для развития выворотности.	2	Наблюдение
27.	30.11		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
28.	04.12		Упражнения для эластичности мышц стопы.	2	Наблюдение
29.	07.12		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий. Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
30.	11.12		Упражнения на развитие гибкости.	2	тестирование
31.	14.12		Упражнения на развитие гибкости.	2	Наблюдение

32.	18.12		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
33.	21.12		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
34.	25.12		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
35.	28.12		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
36.	11.01		Партерный экзерсис.	2	Опрос
37.	15.01		Комплекс упражнений для разминки	2	Наблюдение
38.	18.01		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
39.	22.01		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава.	2	Наблюдение
40.	25.01		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
41.	29.01		Упражнения для развития выворотности ног	2	Наблюдение
42.	01.02		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
43.	05.02		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
44.	08.02		Комплекс упражнений для разминки	2	Наблюдение
45.	12.02		Упражнения для разминки	2	Наблюдение
46.	15.02		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
47.	19.02		Упражнения для развития гибкости коленного сустава.	2	
48.	22.02		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
49.	26.02		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Тестирование
50.	01.03		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
51.	05.03		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
52.	12.03		Комплекс упражнений для разминки	2	Наблюдение
53.	15.03		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
54.	19.03		Партерный экзерсис.	2	Опрос
55.	22.03		Упражнения для укрепления мышц пресса.	2	Наблюдение
56.	26.03		Упражнения для развития выворотности ног.	2	Наблюдение
57.	29.03		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
58.	02.04		Упражнения для развития выворотности ног	2	Наблюдение
59.	05.04		«Партерный экзерсис».	2	
60.	09.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
61.	12.04		Партерный экзерсис»	2	Наблюдение
62.	16.04		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
63.	19.04		Комплекс упражнений для разминки	2	Наблюдение
64.	23.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Наблюдение
65.	26.04		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение

66.	30.04		Партерный экзерсис.	2	
67.	03.04		Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	2	Наблюдение
68.	07.05		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
69.	14.05		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Опрос
70.	17.05		Партерный экзерсис.	2	Наблюдение
71.	21.05		Упражнения для развития выворотности ног	2	Наблюдение
72.	24.05		Заключительное занятие.	2	Опрос
			ИТОГО	144	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: инструкция по технике безопасности, планы на год,

Практика: повторение пройденного материала.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, танцевального рисунка, комбинации

Практика: Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д., марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания., марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, руки крестом, различные комбинации)

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя:

вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка);

развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

вращательные движения стопами внутрь и наружу;

«складка» с одной и двумя вытянутыми ногами;

броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка.)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «ножницы».

В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях

ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги на четвереньках.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине); лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса, сведенные прямые ноги поднимаются вверх. сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «заноски» — поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис»

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; relevés lents и Battements developpés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: контрольный открытый урок

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А. В. Кравченко
Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 9-11 лет

Год реализации программы: 2ой

Группа № 7

Разработчик:
Каржонкова Елена Гарриевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Задачи:

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Развивающие задачи

- развить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- закрепление правильной осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- разовьется общая культура личности;
- воспитается целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Метапредметные результаты

- улучшиться общефизическое состояние учащихся;
- улучшаться коммуникативные навыки;
- разовьются навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные результаты

- сформируется правильная осанка;
- скорректируются физические недостатки строения тела;
- укрепятся сердечнососудистая и дыхательная системы;
- разовьются мышечно-связочный аппарат и профессиональные данные.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся. Развивается их выносливость, сила и ловкость.

Основная задача второго этапа – закрепить интерес учащихся к занятием с применением физических усилий, преодолению себя, формированию навыков владения телом.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	04.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос
2.	07.09		Упражнения для пресса.	1	
3.	11.09		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	1	
4.	14.09		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	Наблюдение
5.	18.09		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка)	1	
6.	21.09		Партерный экзерсис.	1	
7.	25.09		Упражнение для развития шага.	1	
8.	28.09		«Партерный экзерсис».	1	
9.	02.10		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
10.	05.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	
11.	09.10		Партерный экзерсис.	1	
12.	12.10		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
13.	16.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	
14.	19.10		Упражнения для укрепления пресса.	1	
15.	23.10		Упражнения для укрепления пресса.	1	
16.	26.10		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
17.	30.10		Партерный экзерсис.	1	
18.	02.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
19.	06.11		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения для стопы.	1	
20.	09.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	
21.	13.11		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
22.	16.11		Упражнения для развития выворотности.	1	
23.	20.11		Упражнения для эластичности подколенных мышц и связок.	1	Наблюдение
24.	23.11		Партерный экзерсис.	1	
25.	27.11		Упражнения для укрепления мышц пресса	1	
26.	23.11		Упражнения для развития выворотности.	1	
27.	30.11		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
28.	04.12		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	
29.	07.12		Партерный экзерсис.	1	
30.	11.12		Упражнения на развитие гибкости.	1	
31.	14.12		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
32.	18.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
33.	21.12		Партерный экзерсис.	1	
34.	25.12		Упражнения на развитие гибкости	1	Наблюдение

			позвоночника.		
35.	28.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
36.	11.01		Партерный экзерсис.	1	
37.	15.01		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
38.	18.01		Партерный экзерсис.	1	
39.	22.01		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава.	1	
40.	25.01		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
41.	29.01		Упражнения для развития выворотности ног	1	
42.	01.02		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
43.	05.02		Партерный экзерсис.	1	
44.	08.02		Комплекс упражнений для разминки	1	
45.	12.02		Упражнения для разминки	1	
46.	15.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
47.	19.02		Упражнения для развития гибкости коленного сустава.	1	
48.	22.02		Комплекс упражнений для разминки.	1	Опрос
49.	26.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
50.	01.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
51.	05.03		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
52.	12.03		Комплекс упражнений для разминки	1	
53.	15.03		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
54.	19.03		Партерный экзерсис.	1	
55.	22.03		Упражнения для укрепления мышц пресса.	1	
56.	26.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	
57.	29.03		Комплекс упражнений для разминки.	1	
58.	02.04		Упражнения для развития выворотности ног	1	
59.	05.04		Партерный экзерсис..	1	
60.	09.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
61.	12.04		Партерный экзерсис.	1	
62.	16.04		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	
63.	19.04		Комплекс упражнений для разминки	1	
64.	23.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	
65.	26.04		Комплекс упражнений для разминки.	1	
66.	30.04		Партерный экзерсис.	1	
67.	03.04		Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	1	
68.	07.05		Партерный экзерсис.	1	
69.	14.05		Упражнения для укрепления мышц брюшного	1	

			пресса.		
70.	17.05		Партерный экзерсис.	1	Опрос
71.	21.05		Упражнения для развития выворотности ног	1	
72.	24.05		Заключительное занятие.	1	
			ИТОГО	72	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: инструкция по технике безопасности, планы на год,

Практика: повторение пройденного материала.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, танцевального рисунка, комбинации

Практика: Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д., марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания., марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, руки крестом, различные комбинации)

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя:

вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка);

развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

вращательные движения стопами внутрь и наружу;

«складка» с одной и двумя вытянутыми ногами;

броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; retire , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка.)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «ножницы».

В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях

ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги на четвереньках.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине); лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса, сведенные прямые ноги поднимаются вверх. сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «заноски» — поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис»

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; relevés lents и Battements developpés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: контрольный открытый урок

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А. В. Кравченко
Приказ № 36-д
от «09» июня 2018 г.



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации программы 3 года

Возраст детей: 11-16 лет

Год реализации программы: 3й

Группа № _

Разработчик:
Каржонкова Елена Гарриевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- создать условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Развивающие задачи

- укрепить общефизическое состояние учащихся.
- развить физические данные.

Образовательные задачи

- закрепление правильной осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- разовьется общая культура личности;
- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- будут созданы условия для вовлечения учеников в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств.

Метапредметные результаты

- укрепиться общефизическое состояние учащихся;
- разовьются физические данные.

Предметные результаты

- будет закреплена правильная осанка;
- будут скорректированы физические недостатки строения тела;
- будет натренирована сердечнососудистая и дыхательная системы;
- будет развит мышечно-связочный аппарат.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	04.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос
2.	07.09		Комплекс упражнений для разминки. Упражнения для пресса.	1	Наблюдение
3.	11.09		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
4.	14.09		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	Наблюдение
5.	18.09		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка)	1	Наблюдение
6.	21.09		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
7.	25.09		Упражнение для развития шага.	1	Опрос
8.	28.09		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. «Партерный экзерсис».	1	Наблюдение
9.	02.10		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
10.	05.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	Наблюдение
11.	09.10		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
12.	12.10		Упражнения на развитие гибкости. Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
13.	16.10		Комплекс упражнений для разминки.	1	Наблюдение
14.	19.10		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
15.	23.10		Упражнения для укрепления пресса.	1	Наблюдение
16.	26.10		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
17.	30.10		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
18.	02.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
19.	06.11		Упражнения для стопы.	1	Наблюдение
20.	09.11		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
21.	13.11		Упражнения для развития выворотности ног.	1	опрос
22.	16.11		Упражнения для развития выворотности.	1	Наблюдение
23.	20.11		Упражнения для эластичности подколенных мышц и связок.	1	Наблюдение
24.	23.11		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
25.	27.11		Упражнения для укрепления мышц пресса	1	Наблюдение
26.	23.11		Упражнения для развития выворотности.	1	Наблюдение
27.	30.11		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
28.	04.12		Упражнения для эластичности мышц стопы.	1	Наблюдение
29.	07.12		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий. Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
30.	11.12		Упражнения на развитие гибкости.	1	тестирование
31.	14.12		Упражнения на развитие гибкости.	1	Наблюдение
32.	18.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение

33.	21.12		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
34.	25.12		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
35.	28.12		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
36.	11.01		Партерный экзерсис.	1	Опрос
37.	15.01		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
38.	18.01		Комплекс упражнений для разминки. Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
39.	22.01		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава.	1	Наблюдение
40.	25.01		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
41.	29.01		Упражнения для развития выворотности ног	1	Наблюдение
42.	01.02		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
43.	05.02		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
44.	08.02		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
45.	12.02		Упражнения для разминки	1	Наблюдение
46.	15.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
47.	19.02		Упражнения для развития гибкости коленного сустава.	1	
48.	22.02		Комплекс упражнений для разминки.	1	Наблюдение
49.	26.02		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Тестирование
50.	01.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
51.	05.03		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Наблюдение
52.	12.03		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
53.	15.03		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
54.	19.03		Партерный экзерсис.	1	Опрос
55.	22.03		Упражнения для укрепления мышц пресса.	1	Наблюдение
56.	26.03		Упражнения для развития выворотности ног.	1	Наблюдение
57.	29.03		Комплекс упражнений для разминки.	1	Наблюдение
58.	02.04		Упражнения для развития выворотности ног	1	Наблюдение
59.	05.04		«Партерный экзерсис».	1	
60.	09.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
61.	12.04		Партерный экзерсис»	1	Наблюдение
62.	16.04		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Наблюдение
63.	19.04		Комплекс упражнений для разминки	1	Наблюдение
64.	23.04		Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	1	Наблюдение
65.	26.04		Комплекс упражнений для разминки.	1	Наблюдение
66.	30.04		Партерный экзерсис.	1	
67.	03.04		Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий.	1	Наблюдение

68.	07.05		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
69.	14.05		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Опрос
70.	17.05		Партерный экзерсис.	1	Наблюдение
71.	21.05		Упражнения для развития выворотности ног	1	Наблюдение
72.	24.05		Заключительное занятие.	1	Опрос
			ИТОГО	72	

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория: инструкция по технике безопасности, планы на год,

Практика: повторение пройденного материала.

2. Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, танцевального рисунка, комбинации

Практика: Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д., марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания., марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах. Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

Прыжки на скакалке (вперед, назад, бег, руки крестом, различные комбинации)

3. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя:

вытягивание и сокращение подъема стопы и отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка);

развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

вращательные движения стопами внутрь и наружу;

«складка» с одной и двумя вытянутыми ногами;

броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

4. Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; *retire* , заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка.)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «ножницы».

В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу;

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника.

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях

ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» - встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием вперед и назад, колени не двигаются; поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги на четвереньках.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине); лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса, сведенные прямые ноги поднимаются вверх. сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «заноски» — поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

8. Комплекс упражнений «партерный экзерсис»

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: Pliés в положении на спине по I позиции ног; battements tendus в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); rond de jambe par terre dehors, en dedans в положении на спине и животе по I позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battements jetés в положении на спине, животе, боком по I, V позициям с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад (может использоваться резинка); battement fondu в положении на спине, животе, боком по, V позиции с вытянутым носком и с сокращенным вперед, в сторону и назад; battement frappe в положении на спине, животе, боком вперед, в сторону и назад; relevés lents и Battements developpés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону (может использоваться резинка); grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног вперед и в сторону, в положении на спине назад, в положении на боку в сторону; положение sur le cou-de-pied в положении на спине и животе по V позиции ног («условное», спереди, сзади); положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: контрольный открытый урок

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6
от «29» мая 2018 г.



Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Развитие физических данных»

Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 8 - 15 лет
Год реализации программы: 1

Разработчик:
Найденова Людмила Алексеевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год

Задачи

Воспитательные задачи

- развить общую культуру личности;
- воспитать целеустремленность, силу воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- Развить эмоциональность и артистизм.

Развивающие задачи

- развить мотивацию к учебной деятельности;
- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- улучшить коммуникативные навыки;
- развить навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Образовательные задачи

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно-связочного аппарата и профессиональных данных.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- разовьется общая культуру личности;
- воспитаются целеустремленность, сила воли, трудолюбие, внимание, сообразительность;
- разовьются эмоциональность и артистизм.

Метапредметные результаты:

- разовьется мотивацию к учебной деятельности;
- укрепится общефизическое состояние учащихся;
- улучшатся коммуникативные навыки
- разовьются навыки самостоятельной деятельности, способствующей самореализации и адаптации в обществе.

Предметные результаты:

- сформируется осанка;
- откорректируются физические недостатки строения тела;
- будет натренирована сердечнососудистая и дыхательная системы;
- разовьются мышечно-связочного аппарат и профессиональные данные.

Особенности данного года обучения

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» корректируются физические недостатки строения тела учащихся, развивается их выносливость, сила и ловкость.

Основная задача первого этапа — закрепить интерес к занятию с применением физических усилий, преодолеть пассивность, лень учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Разделы, темы, образовательного процесса	Кол-во часов	Форма контроля
	план	факт			
1.	07.09		Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений для разминки.	2	Устный опрос
2.	14.09		Комплекс упражнений для разминки.	2	Наблюдение
3.	21.09		Комплекс упражнений для разминки. Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
4.	28.09		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
5.	05.10		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
6.	12.10		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
7.	19.10		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
8.	26.10		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Опрос
9.	02.11		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
10.	09.11		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
11.	16.11		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	
12.	23.11		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
13.	30.11		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
14.	07.12		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Тестирование
15.	14.12		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
16.	21.12		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
17.	28.12		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
18.	11.01		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение

19.	18.10		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	
20.	25.01		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
21.	01.02		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	опрос
22.	08.02		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
23.	15.02		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
24.	22.02		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
25.	01.03		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
26.	15.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава.	2	Наблюдение
27.	22.03		Комплекс упражнений для развития выворотности ног, и подвижности коленного сустава. Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
28.	29.03		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
29.	05.04		Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающие)	2	Наблюдение
30.	12.04		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Анализ
31.	19.04		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Наблюдение
32.	26.04		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Наблюдение
33.	03.05		Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	Опрос
34.	10.05		Упражнение для развития танцевального шага (растяжка).	2	Наблюдение
35.	17.05		Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника	2	Наблюдение
36.	24.05		Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Итоговое занятие.	2	Наблюдение. Анкетирование

Содержание обучения

1. **Вводное занятие**

Теория: Вводное занятие на первом году обучения является организационным. Педагог рассказывает о том, когда и где будут проходить занятия, о форме, правила поведения на занятиях, технике безопасности.

2. **Комплекс упражнений для разминки (общеразвивающий)**

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы отдельно пальцев стопы по VI и I позициях ног (может применяться резинка); развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; «складка» с одной и двумя вытянутыми ногами; броски одной ногой вторая полусогнута, стопа рабочей ноги сокращена (может применяться резинка).

3. **Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок**

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; *retire*, заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и закрытие (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

4. **Комплекс упражнений для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; *retire*, заворот ноги внутрь и разворот наружу; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении сидя: упражнение «бабочка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; «бабочка» взять стопы руками и оторвать пятки от пола выгибая их вперед; наклоны в положении «бабочка»; «бабочка» с одной ногой, наклоны в сторону вытянутой ноги; ноги согнуты, руки перекрестно держат стопы, ноги распрямляются в положение «складка» с сильным разворотом руками стоп; наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола.

В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; раскрытие ног в стороны и (применяется резинка);

В положении на животе: «лягушка».

5. Комплекс упражнений для развития танцевального шага (растяжка)

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги и прижатие ее к груди; то же в сторону; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (может использоваться резинка); то же с проведением ноги в сторону; растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью); то же в сторону в положении на боку; упражнение «большие ножницы» - раскрытие ног до положения поперечный «шпагат».

В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам, наклоны корпуса в стороны к ногам; подготовительные упражнения к шпагатам (выпады, седы наклоны в положении с прямыми и согнутыми ногами и тд); виды «шпагатов» — продольные, поперечный.

В положении стоя: вынимание ноги с удержанием за пятку вперед и в сторону, назад за подъем.

6. Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; касание пола справа и слева коленом согнутой ноги с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «свечка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: «сфинкс» прогиб в верхней части спины под лопатками и в пояснице; сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «кораблик» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад (с помощью педагога).

В положении на коленях: прогиб назад взявшись руками за лодыжки; упражнение «кошечка пролезает под забором» -встать на четвереньки, прогибая спину, имитировать пролезание под препятствием впереди назад, колени не двигаются; «кошечка виляет хвостиком» - упор на руки, поднять голени ног на 45° от пола, подъёмы вытянуты, повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными, вернуться в исходное положение.

7. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений, упражнений

Практика: В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (можно с участием партнера); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла -

«уголочек»; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы, руки за головой; лежа на боку, голова лежит на руке, вторая вытянута вдоль корпуса упражнение «сороход» - прямые ноги двигаются вперед назад при неподвижном корпусе; сгруппироваться сидя, принять начальное положение лежа на спине.

В положении сидя: упражнение «маленькие ножницы»- поочередное смена положения ног на маленькой высоте - раскрытие и перекрещивание ног над полом.

8. *Итоговое занятие*

Теория: подведение итогов, опрос, анкетирование

Практика: Контрольный открытый урок.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

- опрос;
- собеседование;
- конкурс;
- открытое занятие;
- концерт;
- спектакль

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроли. Используются следующие формы выявления, предъявления и фиксации результатов:

Формы выявления результатов:

- анкетирование;
- тестирование;
- устный опрос;

Формы предъявления результатов:

- спектакль
- фестиваль;
- конкурс;
- концерт;
- открытое занятие.

Формы фиксации результатов:

- карта оценки результатов освоения программы;
- бланк анкеты;
- опросный лист;
- грамоты, дипломы.

В процессе освоения программы «Развитие физических данных» используются следующие диагностические методики:

Методика диагностики развития личности ребенка

1. Методика оценки результативности реализации образовательной программы¹

Приложение 1.

2. Методика самооценки учащихся и экспертной оценки педагогом компетентности учащихся Приложение 2.

3. Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя» Приложение 3.

¹ Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

Методики диагностики изменений системы отношений

1. Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе»

Приложение 4.

Методики диагностики изменений субъективного уровня:

Достижения детей:

1. Методика самооценки учащихся и экспертной оценки педагогом компетентности учащихся Приложение 2.

2. Методика оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня Приложение 5.

Педагогические достижения:

1. Методика «Анализ состава учащихся» Приложение 6

2. Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня «Педагогические достижения» Приложение 7.

3. Методика оценки результативности реализации образовательной программы Приложение 1.

В приложении предлагается описание методик/

Таким образом, на протяжении двух лет обучения по данной программе наглядно можно наблюдать динамику развития каждого обучающегося и через анкетирование родителей видеть их ответную реакцию.

Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы обучения:

- рассказ;
- беседа.

Наглядные методы обучения:

- демонстрационный;
- иллюстративный;
- наблюдения.

Практические методы обучения:

- упражнений;
- исполнение (части или целого).

Применяются следующие педагогические технологии:

- здоровье сберегающая;
- ИКТ технология.

Учебно-методический комплекс программы «Развитие физических данных» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы и интернет-источники, необходимые для работы педагога и учащихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- литературный материал (проза, поэзия);

Дидактические средства:

- Иллюстративный материал к темам программы.
- Электронные образовательные ресурсы:
- компьютерная презентация «Викторины»;
- банк видеоматериалов спектаклей, выступлений учащихся на концертах,

конкурсах, фестивалях;

1. Видеотека.

Третий компонент - система средств контроля результативности реализации программы:

диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей.).

Литература

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Базарова, В. П. Мей. – 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст]: учебник / А.Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.
3. Васильева, Т. И. Балетная осанка [Текст]: метод. пособие / Т. И. Васильева. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – 48 с.
4. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка / С. А. Ганат. — М., 2008
5. Григорьев, Д.В. Личностный рост ребенка как показатель эффективности воспитания: методика диагностирования [Текст]: пособие / Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова, П.В. Степанов. – Москва-Тула, 2002. – 44 с.
6. Дмитриева, Н. М. «Партерная гимнастика», методические рекомендации и примерная программа для отделений хореографии общеобразовательных школ 1-3 классы, кафедра «Искусство», Л., 2002 г.
7. Зациорский, В.М. Физические качества / В. М. Зациорский. — М., 1970г.
8. Исаков, В.М. Педагогические приемы по приобретению навыков самостоятельной работы студентов в хореографическом вузе [Текст]: метод. сборник / В.М. Исаков, Т.И. Устина. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2012. – 100 с.
9. Ким, Б. формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения [Текст]: метод. пособие / Б. Ким. – 2-е изд. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2013. – 49 с.
10. Классический танец. Программа 1-3 классы [Текст] / под ред. И.А. Трофимовой. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 1998. – 20 с.
11. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984
12. Личностно-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование [Текст] / под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
13. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей / А. А. Потапчук. — СПб. 2007.
14. Прыжковые движения в классическом танце [Текст]: учеб.-метод. пособие / сост. М.К. Осипова. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2011. – 229 с.
15. Силкин, П.А. Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных [Текст]: учеб. пособие / П.А. Силкин. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2013. – 81 с.
16. Фомкин, А.В. Основы учения о конституции и пропорциях тела артиста балета [Текст]: учеб. пособие / А.В. Фомкин, И.А. Степаник. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2011. – 90 с.
17. Шмаков, С.А. Игры учащихся – феномен культуры [Текст] / С.А. Шмаков – М.: Новая школа, 1994. – 239 с.

Нотная литература для концертмейстера:

1. Адад А. Жизель. Избранные фрагменты из балета [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. Н.Е. Ревская. – СПб.: Композитор, 2005. – 76с.
2. Академия танца. Репертуар концертмейстера. Классический танец. Выпуск 1 [Ноты] / сост. Р.П. Донченко. – СПб.: Композитор, 2004. – 38с.
3. Делиб, Л. Коппелия. Избранные фрагменты из балета [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. Н.Е. Ревская. – СПб.: Композитор, 2005. – 56с.
4. Избранные фрагменты из балета Корсар [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. И.В. Цареградская. – СПб.: Композитор, 2008. – 52с.
5. Историко-бытовой танец. Музыка для ДМШ и хореографических кружков [Ноты] / сост. Р.П. Донченко. – СПб.: Союз художников, 2008. – 44с.
6. Классический танец. Музыка на уроке. Вальсы [Ноты] / сост. Н.Е. Ревская – СПб.: Композитор, 2010. – 92с.
7. Классический танец. Музыка на уроке. Марши. Польки [Ноты] / сост. Н.Е. Ревская – СПб.: Композитор, 2004. – 64с.
8. Классический танец. Музыка на уроке. Экзерсис [Ноты] / сост. Н.Е. Ревская – СПб.: Композитор, 2005. – 64с.
9. Минкус, Л. Дон Кихот. Избранные фрагменты из балета [Ноты]: перелож. для фортепиано [Текст] / Л. Минкус. – СПб.: Композитор, 2007. – 120с.
10. Музыка для ритмики [Ноты] / сост. Л. Минеева. – СПб.: Композитор, 1998. – 40с.
11. Музыка для утренней гимнастики в детском саду [Ноты] / сост. Н.А. Метлов. – М.: Музыка, 1965. – 88с.
12. Народно-сценический танец. Музыка для ДМШ и хореографических кружков [Ноты] / сост. Р.П. Донченко. – СПб.: Союз художников, 2008. – 56с.
13. Новицкая, Г. Урок танца [Ноты] / Г. Новицкая. – СПб.: Композитор, 2004. – 68с.
14. Па-де-де и вариации из русских и зарубежных балетов [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. И.В. Цареградская. – СПб.: Композитор, 2008. – 60с.
15. Ревская, Н.Е. Музыкальное оформление урока классического танца [Ноты]: учеб. пособие. – СПб.: Союз художников, 2010. – 89с.
16. Русский сезон. Балетная музыка петербургских композиторов [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. С. Поддубный. – СПб.: Композитор, 2007. – 52с.
17. Сборник фрагментов из классических балетов [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. Н.Е. Ревская. – СПб.: Композитор, 2005. – 104с.
18. Танцы из опер зарубежных композиторов [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. Н.Е. Ревская. – СПб.: Композитор, 2007. – 108с.
19. Танцы из опер русских композиторов [Ноты]: перелож. для фортепиано / сост. Н.Е. Ревская. – СПб.: Композитор, 2007. – 172с.
20. Хазанова, С.Л. Концертмейстер на уроках хореографии [Ноты]: учеб. пособие. – СПб.: Композитор, 2010. – 36с.
21. Чайковский, П.И. Детский альбом [Ноты] / П.И. Чайковский – М.: Музыка, 1992. – 39с.

Информационно-справочная литература для учащихся

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192с.
2. История хореографии всех веков и народов: Н. Н. Вашкевич — Москва, Лань, Планета музыки, 2009 г.- 192 с.
3. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии: — Москва, Детство-Пресс, 2009 г.- 288 с.

Электронные ресурсы

1. URL: Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный – (02.05.17)
2. URL: Balletmusic: Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней» . – Режим доступа: <http://www.gallery.balletmusic.ru/>, свободный – (02.04.17)
3. URL: Дидактор – сайт педагога-практик. – Режим доступа: <http://www.didaktor.ru/> , свободный – (15.04.17)
4. URL: Журнал «Балет». – Режим доступа: <http://www.russianballet.ru/rus/info.htm>, свободный – (06.05.17)
5. URL: Завуч.инфо – Сайт для учителей. – Режим доступа: <http://www.zavuch.ru/>, свободный – (05.03.17)
6. URL: Класс EOR – Электронные образовательные ресурсы. – Режим доступа: <http://eorhelp.ru/>, свободный – (22.09.16)
7. URL: Маленькая балетная энциклопедия. – Режим доступа: <http://www.ballet.classical.ru/>, свободный – (31.01.17)
8. URL: Международный интернет, проект «Образование» – Хореография. – Режим доступа: <http://proekt-obrazovanie.ru/xoreografiya>, свободный – (14.12.16)
9. URL: Онлайн библиотека. – Режим доступа: <http://www.bestlibrary.ru/>, свободный – (15.10.16)
10. URL: Педагогическая библиотека. Каталог книг библиотеки. – Режим доступа: <http://pedlib.ru/>, свободный – (10.03.17)
11. URL: Педагогическая газета. Электронное периодическое издание. – Режим доступа: <http://pedgazeta.ru/>, свободный – (17.03.17)
12. URL: Российская национальная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru/>, свободный – (07.11.16)
13. URL: Российская государственная библиотека для молодежи. – Режим доступа: <http://www.rgub.ru/>, свободный – (15.06.16)
14. URL: Музеи России. – Режим доступа: <http://www.museum.ru/>, свободный – (21.12.16)
15. URL: Словари. Российская информационная сеть. – Режим доступа: <http://dictionaries.rin.ru/>, свободный – (18.02.17)
16. URL: Танец. Хореография – читать онлайн электронные учебники. – Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.80.1.12, свободный – (10.05.17)
17. URL: Энциклопедия коллективных творческих дел. – Режим доступа: <http://orlyonok-c.narod.ru/ektd.html>, свободный – (08.09.16)

Приложения

Приложение 1

Методика оценки результативности реализации образовательной программы²

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы.

Ход проведения

Проводится в конце учебного года как итоговая диагностика.

Может проводиться в несколько этапов с использованием различных методик в зависимости от параметров результативности реализации образовательной программы. Каждый параметр оценивается по следующим критериям:

Критерии оценки уровня результативности				
низкий уровень			высокий уровень	
Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо
1	2	3	4	5

Параметры и характеристика уровней результативности реализации программы

Параметры результативности реализации программы	Характеристика уровней результативности	
	низкий уровень результативности	высокий уровень результативности
Опыт освоения теоретической информации (объём,	Информация не освоена	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов	Способы деятельности не освоены	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность,
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и

² Шаршакова Л.Б., Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.
из опыта работы ГБУ ДО ДДЮТ Красносельского района Санкт-Петербурга

Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка

Общая оценка уровня результативности:

7-21 баллов - программа в целом освоена на низком уровне; 28-35 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне.

Карта оценки результативности реализации образовательной программы

Название программы: _____

Срок освоения программы:

Фамилия, имя, отчество педагога: _____

[illegible]

Методика самооценки учащимся и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося³

Цель: диагностика результатов освоения учащимися образовательной программы.

Методика способствует формированию навыка самооценки у учащихся, а педагогу позволяет осуществлять наблюдение за формированием данного навыка.

Проведение методики осуществляется в два этапа. На первом этапе учащимся предлагается по пятибалльной шкале отметить уровень определённых компетенций, приобретенных в процессе освоения программы. Для этого учащийся зачёркивает в верхней графе цифру, соответствующую той оценке, которую он готов себе поставить. На втором этапе педагог в нижней графе отмечает свою оценку уровня достижений учащегося.

Перед началом процедуры анкетирования необходимо объяснить, для чего проводится опрос и правила заполнения бланков анкет.

Возраст: 12-16

Когда проводится: середина и конец учебного года

Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкеты ответы группируются *по следующим категориям:*

пункты	категории	компетенции
1, 2, 9	освоение теоретической информации	учебно-познавательная
3, 4	опыт практической деятельности	информационная, учебно-познавательная
5, 6	опыт творчества	личного самосовершенствования
7, 8	опыт сотрудничества	коммуникативная

Самооценка учащегося и экспертные оценки педагога суммируются, вычисляется среднеарифметическое значение по каждому пункту анкеты, и далее по освоению программы в целом.

При желании можно нарисовать диаграмму или схему для большей наглядности представления результата.

Данное анкетирование позволяет не только определить уровень сформированности компетенций учащихся, но и выявить особенности их самооценки на основании сравнения мнения детей с мнением педагога.

Итоги анкетирования могут быть учтены педагогом в учебной и воспитательной работе, при предъявлении результатов освоения учащимися образовательных программ. Анализ полученных данных, их динамики может стать предметом разговора с родителями.

Если программа рассчитана на один год, анкетирование уместно проводить в середине года, когда половина занятий позади, и в конце года, когда закончился учебный год, а затем провести сравнение. Необходимо проследить динамику освоения программы, которую уместно приобщить к материалам портфолио педагога. Если программа рассчитана на несколько лет, необходимо проводить анкетирование ежегодно.

³ Сеничева И.О., Ситник Л.Р., Результативность образовательного процесса УДОД. Итоги реализации вариативных программ исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень. – СПб., 2007. – № 6. – 122 с.

Карта самооценки учащимся и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, в истекший период учебного года, при этом зачеркните соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	результат
1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5		
2	Понимаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5		
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5		
4	Умею выполнить практические задания, которые дает педагог	1	2	3	4	5		
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5		
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5		
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5		
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5		
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5		
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5		

Методика оценки степени социализированности ребёнка «Оцени себя»⁴

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности, воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

Предлагаемые суждения.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

⁴ М.И. Рожков – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ.

Автор 312 научных работ, в том числе изданных в США, Голландии, Польше, Израиле.

Действительный член ряда академий: Российской академии естественных наук, Академии профессионального образования, Международной Академии психологических наук, Балтийской педагогической Академии, Русского научного общества Эстонии.

Лауреат премии Ленинского комсомола в области педагогической деятельности, Лауреат областного конкурса на лучшую научно-исследовательскую работу, дважды Лауреат премии Правительства России в области образования.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

№ 1	№ 5	№ 9	№ 13	№ 17
№ 2	№ 6	№ 10	№ 14	№ 18
№ 3	№ 7	№ 11	№ 15	№ 19
№ 4	№ 8	№ 12	№ 16	№ 20

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку *социальной адаптированности* учащихся получают при сложении оценок за 1,5,9,13,17 суждения и деления этой суммы на пять.

Оценка *автономности* высчитывается на основе аналогичных операций с оценками за 2,6,10,14,18 суждения.

Оценка *социальной активности* по оценкам за 3,7,11,15,19 суждения.

Оценка *нравственности* по оценкам за 4,8,12,16,20 суждения.

Для удобства подсчета можно пользоваться таблицей, предложенной для ответов учащимся.

Если получаемый коэффициент *больше трех баллов*, то можно констатировать *высокую степень* (уровень) развития социальных качеств.

Если коэффициент *от двух до трех баллов* – *средний уровень*.

Если коэффициент *меньше двух баллов* – *низкий уровень*.

Информационная карта «Оцени себя»

Фамилия, имя учащегося: _____

Возраст: _____

Название программы: _____

Год освоения программы: _____

Дата заполнения карты: _____

Прочитайте (прослушайте) 20 суждений и оцените степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

[illegible]

Методика «Степень участия родителей в образовательном процессе»⁵

Цель: узнать мнение родителей (законных представителей) о качестве образования по данной программе и определить степень заинтересованности родителей в учебном процессе ребёнка.

Обработка полученных данных

По каждому вопросу ответы группируются по содержанию, определяется наибольшее совпадение ответов и фиксируется общая тенденция мнений. Результаты оформляются в виде таблицы, диаграммы, графика.

⁵ Анкета разработана слушателями курсов повышения квалификации «Актуальные проблемы аттестации», которые проводились на базе ГОУ «СПбГДТЮ» в 2009 г.

Опросный лист «Степень участия родителей в образовательном процессе»

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас, детей, хотели бы посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать ее с учетом ваших пожеланий. Просим ответить на наши вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете его оставить без ответа.

№	Вопрос	Ответ
1.	Видите ли Вы результаты обучения и оправдались ли Ваши ожидания?	
2.	Делится ли ребенок впечатлениями после занятий, о чем рассказывает ребенок больше всего?	
3.	Считаете ли Вы, что занятия, которые он посещает, приносят Вашему ребенку пользу?	
4.	Устраивает ли Вас программа, предложенная нашим коллективом?	
5.	Как ощущает Ваш ребенок учебную нагрузку?	
6.	Как Вы оцениваете результаты занятий Вашего ребенка?	
7.	Как влияют занятия в коллективе на учебу в школе?	
8.	Испытывает ли ребенок симпатию по отношению к педагогу?	
9.	К чему Ваш ребенок на занятиях проявляет интерес, а к чему интерес ослаб?	
10.	Какие трудности испытывают Ваши дети и Вы:	
10.1	в общении с педагогом	

10.2	в общении с детьми	
10.3	в освоении программы	
10.4	другие трудности (укажите какие)	
11.	Удалось ли Вашему ребенку найти друзей среди детей нашего коллектива?	
12.	Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок занимался в другом коллективе или у другого педагога?	
13.	Если бы речь шла о деньгах, согласились бы Вы безоговорочно платить за занятия?	
14.	Ваше мнение о проведенных мероприятиях, открытых уроках, праздниках, концертах.	
15.	Ваши пожелания:	
15.1	коллективу	
15.2	администрации	
15.4	группе родительского актива.	

Укажите, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество: _____

Дата _____

Благодарим Вас за сотрудничество!

Методика оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня

Цель: Фиксация и оценка результатов участия детей в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня, то есть для оценки «внешних» *достижений*.

Возраст: любой

Проводится два раза в год по итогам первого полугодия и года.

Фиксируются следующие формы «внешнего» предъявления достижений учащихся: творческие отчёты; концерты; спектакли; выставки; конкурсы; смотры; фестивали; конференции, семинары, круглые столы, чтения; соревнования; олимпиады; другое.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий.

Достижения фиксируются на 3-х уровнях:

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) международном и российском.

Определяются качественные показатели результата:

- 1) участие;
- 2) призовые места, дипломы;
- 3) победитель.

Обработка и интерпретация данных.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл. В табличке проставляйте тот балл, который указан под названием достижения. После заполнения таблицы суммируются все поставленные учащемуся баллы, и подводится общий итог. По сумме баллов определяется рейтинг учащихся в учебной группе. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать динамику достижений учащихся, а также стимулировать их творческую активность. Озвучивать результаты следует корректно, так как дети с заниженной самооценкой могут воспринять их как сигнал не успешности.

Информационная карта результатов участия детей в конкурсах, фестивалях и соревнованиях различного уровня.

Фамилия, имя учащегося:

Возраст:

Название программы:

Год освоения программы:

Дата заполнения карты:

Формы предъявления достижений	Уровень участия											
	учреждение			район			город			российский, международный		
	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель
	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6
Конкурсы												
Смотры												
Фестивали												
Выставки												
Соревнования												
Конференции, семинары, круглые столы, чтения												
Олимпиады												
Концерты												
Другое												
Итого:												
Общая сумма баллов:												

Методика «Анализ состава учащихся»

Сохранность контингента – один из важнейших показателей результативности работы педагога. Для оценки данного показателя разработана методика анализа состава учащихся.

Цель: выявление сохранности контингента

Карты предлагаются для заполнения педагогам образовательных учреждений. Данные об изменениях в коллективе фиксируются на трех этапах – в начале, середине и конце учебного года.

Данная методика позволяет оценить выполнение педагогами формальных требований к организации образовательного процесса (наполняемость групп в соответствии с программой и санитарно-гигиеническими требованиями) и проследить реальный «отсев» детей в течение года (первая часть карты).

Вторая часть карты дает возможность проанализировать качественный состав учащихся, то есть «текучесть» контингента.

Обработка данных.

При обработке данных о **количественном составе учащихся** за 100% принимается исходное количество детей (на 1 сентября).

Общий процент отсева может оказаться по сути как отрицательным, так и положительным, то есть, отражать количество как убывших, так и прибывших учащихся, т.к. он характеризует любые изменения контингента. Эта часть схемы помогает отследить отсев детей, как в группах определенного года обучения, так и в составе всех групп конкретного преподавателя.

При анализе общего процента отсева необходимо помнить, что наполняемость групп первого, второго, третьего и последующих годов обучения должна быть соответственно равна 15, 12 и 10 человекам в группе, если нет особых условий реализации программы.

Анализируя **качественный состав учащихся**, за 100% принимается количество детей, исходное для подсчитываемых изменений. Так, для изменений на 1 января – 100% – это количество детей на 1 сентября, и для вычисления процента обновления на 1 мая – это количество детей на 1 января.

Таким образом, общий процент обновления – средний процент по всем группам и годам обучения педагога, считается **по формуле**:

$$\text{Общий \% обновления} = \frac{(\% + \% + \%)}{\text{кол-во подсчитываемых значений}}$$

То есть общий процент обновления состава учащихся рассматривается как среднее арифметическое полученных процентов обновления в указанных группах и периодах. В этом случае мы получаем некую усредненную характеристику динамики изменения качественной характеристики состава.

Для расчета общего процента обновления можно использовать и **другую формулу**.

Он может быть посчитан как количество новых детей во всех группах данного педагога по состоянию на 1 мая по отношению к количеству детей на 1 сентября, взятое в процентном отношении.

Использование двух способов расчета общего процента и сравнение полученных результатов дают полную картину изменений в составе учащихся.

Чем ниже общий процент отсева, а также процент обновления состава, тем, соответственно, выше сохранность контингента.

Карта анализа состава учащихся⁶

Фамилия, имя, отчество педагога:

Название программы:

Дата заполнения карты:

1. Данные о количественном составе учащихся

Дата	1 год обучения		2 год обучения		3-й и последующие года обучения		Всего	
	Кол-во	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей
На 1 октября								
На 1 января								
На 1 мая								
Общий процент отсева учащихся								

2. Данные о качественном составе учащихся

Дата	1 год обучения		2 год обучения	
	Количество новых детей	%	Количество новых детей	%
На 1 сентября				
На 1 января				
На 1 мая				
Общий процент обновления состава учащихся				

⁶ Шаршакова Л.Б., **Педагогическая диагностика образовательного процесса**. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования — СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества «У Вознесенского моста», 2013. — 52 с.

Методика оценки результатов участия в педагогических и профессиональных конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня
«Педагогические достижения»

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия педагогов в профессиональных конкурсах, фестивалях, смотрах, соревнованиях различного уровня, то есть для оценки профессиональных и педагогических достижений.

Цель: стимулировать процесс самостоятельного творчества педагога его личностно-профессиональный рост.

Под *профессиональными достижениями* понимаются результаты участия педагога в конкурсах, связанных непосредственно с предметной (профессиональной) областью деятельности, направлением творчества.

Под *педагогическими достижениями* понимаются результаты участия педагогов в конкурсах и смотрах, где демонстрируется педагогическое творчество (конкурсы педагогического мастерства, методических разработок, программ; мастер классы; представление опыта на педсоветах и т.д.).

Выделяется 5 основных форм предъявления профессиональных и педагогических достижений:

- 1) профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др.;
- 2) педагогические конкурсы;
- 3) конференции, семинары, круглые столы, педагогические советы;
- 4) мастер-классы, открытые занятия;
- 5) методические объединения.

При заполнении карты целесообразно указывать названия и даты мероприятий, в которых принимал участие педагог.

Достижения фиксируются на 3-х уровнях:

- 1) учреждения;
- 2) города (района);
- 3) российском и международном.

Определяются качественные показатели результата:

- участие (выступление);
- член оргкомитета, член жюри;
- призовые места.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Обработка и интерпретация данных.

В соответствии с результатами участия педагога в различных мероприятиях в течение учебного года баллы заносятся в карту и суммируются. По сумме баллов определяется рейтинг педагогов по такому параметру результативности как профессиональная педагогическая активность.⁷

⁷ Методика может проводиться, как на основе экспертной оценки (методистом, заведующим отделом), так и на основе самооценки педагога.

Информационная карта «Педагогические достижения»⁸

Фамилия, имя, отчество педагога:

Направление деятельности (отдел):

Дата заполнения карты:

Формы предъявления профессиональных достижений	Уровень участия											
	учреждение			район			город			российский, международный		
	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер	Участие (выступление)	Член оргкомитета, жюри	Победитель, призер
баллы												
1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	
Профессиональные конкурсы, смотры, фестивали, выставки и др												
Педагогические конкурсы												
Конференции, семинары, круглые столы, педагогические чтения, педагогические советы												
Мастер-классы, открытые занятия												
Методические объединения												
Другое												
Итого:												
Общая сумма баллов:												

⁸ Барышева Т.А., Сеничева И.О., Результативность образовательного процесса УДОД. Диагностическая программа инвариантной части согласованного исследования // Материалы согласованного исследования проблем дополнительного образования / Информационно-методический бюллетень.– СПб., 2007.– № 5.– 53 с.