

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна  
Бельтюкова  
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ  
школа №448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга, CN=Елена  
Михайловна Бельтюкова,  
E=school448@edu-frn.spb.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СТУДИЯ ПЛАСТИКИ ВОЛНА»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 6-14 лет

Разработчик:  
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия пластики «Волна» (далее – Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

**Направленность** Программы физкультурно-спортивная.

**Адресат Программы:** Программа адресована детям в возрасте 6-14 лет

**Актуальность Программы** базируется на том, чтобы помочь ребенку, путем занятий пластики, найти свое я, раскрыть индивидуальность каждого ребенка в отдельности, помочь самореализоваться в творческих начинаниях, привить уверенность в себе. Дать понять ребенку, что его мысли и чувства очень важны для внешнего мира. Данная программа рассматривает ребенка прежде всего, как самостоятельную личность, выдвигая его на первый план. Задача педагога, в том, чтобы сохраняя главенствующую роль, дать почувствовать ребенку, что все решения он принимает сам. Это приведет к уверенности в себе, заставит самостоятельно думать, раскроет ребенка творчески.

Пластика тела – это регулярная и кропотливая работа над собой. Регулярные занятия сделают ваше тело гибким, стройным и пластичным.

Пластика учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, приобщает к эстетической и гимнастической культуре. Занятия пластикой являются средством развития физических, умственных способностей, духовно-нравственных качеств ребенка, формируют понятие о здоровом образе жизни.

**Уровень освоения Программы** – общекультурный

**Объем и срок освоения Программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на освоение программы отводится 36 часов.

1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Цель Программы:** обучение учащихся пластике в доступной для них форме, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности, формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие их способностей.

**Задачи Программы**

*Обучающие:*

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам;
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов)

*Воспитательные:*

- Создать творческую и доверительную атмосферу.
- Сформировать дружеские отношения в коллективе, отношения сотрудничества.
- Воспитать личную и коллективную дисциплину.

*Развивающие:*

- Развить самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развить адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развить пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развить творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

### *Предметные:*

- Получат специальные знания, умения, навыки
- Будут знать правильные двигательные умения и получат навыки выполнения отдельных двигательных действий
- Будут знать эффективные приемы работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов)

### *Метапредметные:*

- Разовьют самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений
- Разовьют пространственные ориентировки и будут способствовать улучшению работоспособности детского организма.
- Будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике
- Будут развиты творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

### *Личностные:*

- Сформируются дружеские отношения в коллективе, отношения сотрудничества.
- Будет воспитана личная и коллективная дисциплина.

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема на обучение:** В объединение принимаются дети от 6 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду занятий, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

**Принцип набора детей:** достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

Принцип формирования групп – в соответствии с возрастной категорией обучающихся. Допускается формирование как одновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

**Наполняемость учебных групп:**

1 год обучения: не менее 15 человек;

## **Формы организации и проведения занятий.**

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

**Теоретические занятия** проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн-занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе.

**Практические занятия** являются основной формой освоения пластики

**Структура занятий:**

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

**Форма занятий**

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)
- занятие-игра
- самостоятельная работа

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства группы в целом.

#### **Особенности реализации Программы**

Структура программы предполагает постепенное расширение, существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, в глубоком усвоение материала путём последовательного прохождения обучения, с учётом возрастных психологических особенностей.

Процесс обучения пластики осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в эстетическое и физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

#### **Материально-техническое оснащение Программы:**

- спортивный или танцевальный зал
- магнитофон
- компьютер

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	10	10	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	18	9	9	Беседа. Тестирование
4	Пластика	16	8	8	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	16	8	8	Беседа. Тестирование
6	Подведение итогов за год	1	1	0	Беседа
	Всего	72	37	35	

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.  
Директор ГБОУ СОШ №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«СТУДИЯ ПЛАСТИКИ «ВОЛНА»»  
на 2023-2024 учебный год

<b>Год обучения, группа</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год Группа 1-1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
1 год Группа 2-1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«СТУДИЯ ПЛАСТИКИ ВОЛНА»**

Возраст обучающихся: 6-9 лет  
1 год обучения  
Группы № 1-1

Разработчик:  
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Студия пластики Волна» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Основной целью обучения является знакомство с основами пластики, формирование интереса к хореографии. В этот период среди основных задач преподавателя можно выделить:

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости и т.д.).
- Развитие хореографических данных.
- Овладение понятийным аппаратом.
- Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

*Развивающие:*

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

### **Планируемые результаты**

*Предметные:*

- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;

*Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

*Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта.

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие**



*Теория:* Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* Техника безопасности. Пластика, как средство физического воспитания. Основные средства пластики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

*Практика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП. Сдача контрольных нормативов.

## **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

*Практика:* Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой; упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости; прыжки на середине (мелкие и большие); упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг; связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках. Сдача контрольных нормативов.

## **4. Пластика**

*Теория:* Техника выполнения элементов. Комплекс упражнений. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.

*Практика:* Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление. Сдача контрольных нормативов.

## **5. Акробатика**

*Теория:* Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

*Практика:* Освоение гимнастических элементов; разучивание стойки на лопатках; кувырок; колесо; боковой «мост»; ходьба в «мостике»; «мост». Сдача контрольных нормативов.

## **6. Подведение итогов**

*Теория:* Итоговое выступление педагога, анализ динамики развития каждого за год.

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директор ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Студия пластики ВОЛНА»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы 1-1  
Возраст учащихся 6-9 лет  
Педагога: Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
1 год обучения

№ п/ п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
	план	факт					
1	1 сен 23		Теория	1	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней	1-18	беседа
2	5 сен 23		Теория	1	Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки	1-18	беседа
3	8 сен 23		практика	1	Строевые упражнения	1-18	Наблюдение.
4	12 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
5	15 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
6	19 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
7	22 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.

8	26 сен 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
9	29 сен 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение
10	3 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
11	6 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
12	10 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение
13	13 окт 23		практика	1	Подвижные игры	1-18	Наблюдение.
14	17 окт 23		практика	1	Подвижные игры	1-18	Наблюдение.
15	20 окт 23		практика	1	Эстафеты	1-18	Наблюдение.
16	24 окт 23		практика	1	Эстафеты	1-18	Наблюдение
17	27 окт 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
18	31 окт 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
19	3 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса , ног и рук	1-18	Наблюдение
20	7 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
21	10 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса , ног и рук	1-18	Наблюдение
22	14 ноя 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
23	17 ноя 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение.
24	21 ноя 23		практика	1	Построение различных рисунков	1-18	Наблюдение.
25	24 ноя 23		практика	1	Построение различных рисунков	1-18	Наблюдение.
26	28 ноя 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение.
27	1 дек 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение.

28	5 дек 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
29	8 дек 23		Практик	1	ОФП	1-18	Наблюдение
30	12 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
31	15 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
32	19 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
33	22 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
34	26 дек 23		Теория	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
35	29 дек 23		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
36	9 янв 24		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
37	12 янв 24		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
38	16 янв 24		практика	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение.
39	19 янв 24		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	1-18	Наблюдение.
40	23 янв 24		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	1-18	Наблюдение.
41	26 янв		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и	1-18	Наблюдение.

	24				пассивная)		
42	30 январь 24		Теория	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение.
43	2 фев 24		практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	1-18	Наблюдение.
44	6 фев 24		Теория	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	Наблюдение.
45	9 фев 24		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	Наблюдение.
46	13 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение.
47	16 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение
48	20 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение
49	27 фев 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
50	1 мар 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
51	5 мар 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
52	12 мар 24		практика	1	Пластика. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, расслабление, танцевальные связки	1-18	Наблюдение.
53	15 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
54	19 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
55	22 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
56	26 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
57	29 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание,	1-18	Наблюдение.

					сжатие, наклон, расслабление		
58	2 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
59	5 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
60	9 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
61	12 апр 24		практика	1	Танцевальные движения	1-18	Наблюдение.
62	16 апр 24		практика	1	Танцевальные движения	1-18	Наблюдение.
63	19 апр 24		практика	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
64	23 апр 24		практика	1	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	1-18	Беседа
65	26 апр 24		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	1-18	Наблюдение.
66	30 апр 24		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	1-18	Наблюдение.
67	3 май 24		практика	1	Колесо	1-18	Наблюдение
68	7 май 24		практика	1	Колесо	1-18	Наблюдение.
69	10 май 24		практика	1	Кувырок	1-18	Наблюдение.
70	14 май 24		практика	1	Мост	1-18	Наблюдение.
71	17 май 24		практика	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
72	21 май		практика	1	Подведение итогов	1-18	Беседа

	24							
--	----	--	--	--	--	--	--	--

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/ Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«СТУДИЯ ПЛАСТИКИ ВОЛНА»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
1 год обучения  
Группы № 1-1

Разработчик:  
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023 г.



**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Студия пластики Волна» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Основной целью обучения является знакомство с основами пластики, формирование интереса к хореографии. В этот период среди основных задач преподавателя можно выделить:

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости и т.д.).
- Развитие хореографических данных.
- Овладение понятийным аппаратом.
- Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

*Развивающие:*

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

### **Планируемые результаты**

*Предметные:*

- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;

*Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

*Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта.

## **Содержание программы**

### **7. Вводное занятие**

*Теория:* Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

#### **8. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* Техника безопасности. Пластика, как средство физического воспитания. Основные средства пластики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

*Практика:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП. Сдача контрольных нормативов.

#### **9. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

*Практика:* Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой; упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости; прыжки на середине (мелкие и большие); упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг; связки шагов; шаги ритмичные на галопе и подскоках. Сдача контрольных нормативов.

#### **10. Пластика**

*Теория:* Техника выполнения элементов. Комплекс упражнений. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, равновесие, прыжки, повороты, вращения.

*Практика:* Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление. Сдача контрольных нормативов.

#### **11. Акробатика**

*Теория:* Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

*Практика:* Освоение гимнастических элементов; разучивание стойки на лопатках; кувырок; колесо; боковой «мост»; ходьба в «мостике»; «мост». Сдача контрольных нормативов.

#### **12. Подведение итогов**

*Теория:* Итоговое выступление педагога, анализ динамики развития каждого за год.

УТВЕРЖДЕН  
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
 Директор ГБОУ школа №448  
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Студия пластики ВОЛНА»  
 на 2023-2024 учебный год  
 для группы 2-1  
 Возраст учащихся 10-14 лет  
 Педагога: Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы  
 1 год обучения

№ п/ п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контро ля
	план	факт					
1	1 сен 23		Теория	1	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней	1-18	беседа
2	5 сен 23		Теория	1	Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки	1-18	беседа
3	8 сен 23		практика	1	Строевые упражнения	1-18	Наблюдение.
4	12 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
5	15 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
6	19 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.
7	22 сен 23		практика	1	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение.

8	26 сен 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
9	29 сен 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение
10	3 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
11	6 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение.
12	10 окт 23		практика	1	Прикладные упражнения	1-18	Наблюдение
13	13 окт 23		практика	1	Подвижные игры	1-18	Наблюдение.
14	17 окт 23		практика	1	Подвижные игры	1-18	Наблюдение.
15	20 окт 23		практика	1	Эстафеты	1-18	Наблюдение.
16	24 окт 23		практика	1	Эстафеты	1-18	Наблюдение
17	27 окт 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
18	31 окт 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
19	3 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса , ног и рук	1-18	Наблюдение
20	7 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
21	10 ноя 23		практика	1	Сила спины , пресса , ног и рук	1-18	Наблюдение
22	14 ноя 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение
23	17 ноя 23		практика	1	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	Наблюдение.
24	21 ноя 23		практика	1	Построение различных рисунков	1-18	Наблюдение.
25	24 ноя 23		практика	1	Построение различных рисунков	1-18	Наблюдение.
26	28 ноя 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение.
27	1 дек 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение.

28	5 дек 23		практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
29	8 дек 23		Практик	1	ОФП	1-18	Наблюдение
30	12 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
31	15 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
32	19 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
33	22 дек 23		Практика	1	ОФП	1-18	Наблюдение
34	26 дек 23		Теория	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
35	29 дек 23		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
36	9 янв 24		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
37	12 янв 24		Теория	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение
38	16 янв 24		практика	1	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости	1-18	Наблюдение.
39	19 янв 24		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	1-18	Наблюдение.
40	23 янв 24		практика	1	Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой	1-18	Наблюдение.
41	26 янв		практика	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и	1-18	Наблюдение.

	24				пассивная)		
42	30 январь 24		Теория	1	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение.
43	2 фев 24		практика	1	Упражнения на координацию в пространстве	1-18	Наблюдение.
44	6 фев 24		Теория	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	Наблюдение.
45	9 фев 24		практика	1	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	Наблюдение.
46	13 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение.
47	16 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение
48	20 фев 24		практика	1	Упражнения на мышечный контроль	1-18	Наблюдение
49	27 фев 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
50	1 мар 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
51	5 мар 24		практика	1	Растяжка	1-18	Наблюдение.
52	12 мар 24		практика	1	Пластика. Обучение технике упражнений: волна, взмах, сжатие, расслабление, танцевальные связки	1-18	Наблюдение.
53	15 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
54	19 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
55	22 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
56	26 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
57	29 мар 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание,	1-18	Наблюдение.

					сжатие, наклон, расслабление		
58	2 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
59	5 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
60	9 апр 24		практика	1	Ознакомление, разучивание «движений телом»: взмах, волна, изгиб, скручивание, сжатие, наклон, расслабление	1-18	Наблюдение.
61	12 апр 24		практика	1	Танцевальные движения	1-18	Наблюдение.
62	16 апр 24		практика	1	Танцевальные движения	1-18	Наблюдение.
63	19 апр 24		практика	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
64	23 апр 24		практика	1	Акробатика – основное определение. Группировка. Понятие «Мост», кувырок. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений	1-18	Беседа
65	26 апр 24		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	1-18	Наблюдение.
66	30 апр 24		практика	1	Разучивание стойки на лопатках	1-18	Наблюдение.
67	3 май 24		практика	1	Колесо	1-18	Наблюдение
68	7 май 24		практика	1	Колесо	1-18	Наблюдение.
69	10 май 24		практика	1	Кувырок	1-18	Наблюдение.
70	14 май 24		практика	1	Мост	1-18	Наблюдение.
71	17 май 24		практика	1	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольн ых нормативов
72	21 май		практика	1	Подведение итогов	1-18	Беседа

	24							
--	----	--	--	--	--	--	--	--



## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

В процессе обучения в качестве методов контроля используются: тестирование, срезы физической подготовленности обучающихся, рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации.

Выделяется три этапа контроля: входной, текущий, промежуточный.

*Входной контроль* проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Промежуточный контроль* проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний.

Основной формой предъявления результата являются результаты, показанные обучающимися на открытых уроках.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»:

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		1	2	3	4	5		н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный,	7-17	18-25	26-35

отношений	ценностных отношений						адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося			
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области( у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания - Москва: «Просвещение», 2007 г.
2. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
3. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
5. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.
6. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983 г.