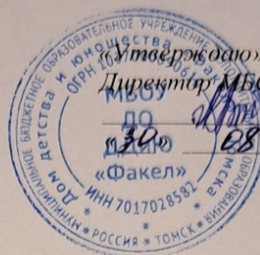


Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» города Томска

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.



«Утверждено»
Директор МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»
Адаскевич Л.А.
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ПроФитнес»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семенова Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

Томск, 2023

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» города Томска**

*Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «___» _____ 2023 г.*

*«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»
_____ Адаскевич Л.А.
«___» _____ 2023 г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ПроФитнес»

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семенова Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

Томск, 2023

Содержание

Наименование разделов	Ст р.
Пояснительная записка	
Структура и содержание дополнительной Общеобразовательной программы	2
Структурные элементы дополнительной Общеобразовательной общеразвивающей программы	
СОДЕРЖАНИЕ И ОФОРМЛЕНИЕ СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОГРАММЫ.	
Титульный лист	
Паспорт Программы	3
РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	
1.1.Пояснительная записка	4
Актуальность	4
Краткое обоснование направленности, уровня реализации Программы.	4
Новизна	5
Отличительные особенности	5
Педагогическая целесообразность	5
Адресат Программы	5
Особенности набора детей	6
Объем и срок освоения Программы.	6
Режим занятий	6
Формы реализации Программы	6
Формы организации образовательного процесса	6
1.2. Цель и задачи Программы	6-7
1.3. Содержание Программы	7-8
1.4. Планируемые результаты	9

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	
2.1.Календарный учебный график	9-14
2.2.Формы аттестации оценочные материалы	15
2.3.Условия реализации Программы	15-16
2.4.Список литературы	17
2.5.Приложения к Программе	18-20
ПРИЛОЖЕНИЯ	

Паспорт программы

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПроФитнес».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: продвинутый

Количество обучающихся: в группе 4-8 человек

Возраст: 11-13 лет.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: 6 часов 2 раза в неделю по 3 занятия - 216 основных часов и 1 час раз в неделю по 1 занятию дополнительных репетиционных часов (36). Всего 252 часа

Объем программы: 252 часа.

Особенности состава обучающихся: однородный, постоянный.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

По степени авторства: модифицированная (адаптированная).

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик Программы»

1. Пояснительная записка

Выявление одарённых детей с высокой мотивацией и организация системной работы – одна из главных задач современной школы и образовательной практики в условиях модернизации российской системы образования.

Одарённые дети – это дети, обладающие врождёнными высокими интеллектуальными, физическими, художественными, творческими, коммуникативными способностями. Детская одарённость – это важнейшая мировая, комплексная, психолого-педагогическая и социально-общественная проблема во всех развитых странах.

Ранние признаки способностей не могут оставлять равнодушными родителей и педагогов – ведь они могут указывать на предпосылки подлинного таланта. Необходимо диагностировать, выявлять и поддерживать одарённых детей потому, что они являются творческим и умственным потенциалом своей страны. Именно поэтому проблема работы с одарёнными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества.

Программа «Танцевальная аэробика» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Письмом Мин обр науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы)».

Актуальность

Актуальность общеразвивающей программы «ПроФитнес» - это работа с одаренными детьми, имеющие выдающиеся способности. Занимаясь по основной программе, некоторые дети к 4 году обучения достигли определенных высоких результатов, выступая на конкурсах и занимая призовые места. Программа для таких детей должна быть организована в малых группах с использованием дополнительных методов и приемов, средств художественного воздействия. Все это способствует раскрытию индивидуального творческого потенциала детей.

В настоящее время в нашей стране чрезвычайно актуальна проблема выявления, развития и поддержки одарённых детей. Раскрытие и реализация их способностей и талантов важны не только для одарённого ребёнка как отдельной личности, но и для общества в целом. Одарённые, талантливые дети и молодёжь – это потенциал любой страны, позволяющий ей эффективно развиваться и конструктивно решать современные экономические и социальные задачи. В этой связи работа с одарёнными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

Предложенная программа содержит основные требования ФГОС. Среди ключевых направлений развития образования в рамках национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» особое место занимает развитие системы поддержки одарённых детей, совершенствование развития творческой среды для выявления одарённых детей.

Краткое обоснование направленности, уровня реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «ПроФитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа нацелена на углубленное экспериментальное изучение танцевальной аэробики: синтезирование силовых движений с хореографией, ритмопластикой и элементами актерского мастерства.

Уровни реализации

Программа разработана специально для подготовленных детей, прошедших базовый уровень и имеющих опыт выступлений на конкурсах и занимавшие призовые места. Соответственно уровень продвинутой.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что физкультурно-спортивная составляющая тесно взаимосвязана с художественной посредством введения в курс элементов актерского мастерства, искусства дефиле. Такой комплексный подход позволяет раскрыть широкий спектр творческих возможностей обучающихся на занятиях и свободно применять в ходе концертных и конкурсных выступлений, а значит, повысить уровень мастерства.

Отличительными особенностями программы являются: комплексный подход и синтез физкультурно-спортивной направленности и художественной, в качестве вспомогательного инструмента при углубленном изучении танцевальной аэробики и раскрытии творческого потенциала обучающихся. В основе реализации дополнительной общеразвивающей программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает воспитание и развитие физических качеств личности (силы, выносливости, быстроты), повышения уровня артистизма, творческих способностей и ориентацию на достижение основной цели обучения.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «ПроФитнес» обусловлена необходимостью дальнейшего и глубинного развития индивидуальных творческих способностей одаренных детей при работе в малых группах. В процессе обучения создаются условия для гармоничного развития личности обучающихся путем применения целого комплекса форм и методов: работа в малых группах общефизической направленности и танцевальной подготовки, элементы театрализации, творческие и теоретические мастерские, психолого-педагогическое сопровождение, концертная и конкурсная деятельность.

Адресат программы

Программа разработана для детей 11-13 лет.

Краткая характеристика обучающихся 11-13 лет (ранний подростковый возраст).

Подростковый возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных частей, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма. Физическое развитие обучающихся в этот период существенно отличается от предыдущего. Половое созревание сопровождается бурным ростом и увеличением всех размеров тела. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 см, главным образом за счет увеличения длины ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг. В подростковом возрасте отчетливо заметна разница в неравномерности роста отдельных частей туловища. Рост конечностей преобладает над ростом туловища. Отмечается также неравномерность роста верхних и нижних конечностей, что приводит к изменениям пропорций тела. Значительно увеличивается переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки. Однако рост костей грудной клетки отстает от общего роста тела.

Одновременно с абсолютным увеличением массы и объема мышечной ткани увеличивается сила мышц. Самое интенсивное нарастание силы происходит в возрасте 13 лет. В этом возрасте сила мышц увеличивается меньше, чем масса тела.

Начальный этап подросткового периода (11-13 лет) характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех сферах жизнедеятельности, делают этот возраст "переходным" от детства к взрослости. В этот период происходит становление "Я", обретение новой социальной позиции. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям. Особенности физического развития могут стать причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, что приводит к страху плохой оценки окружающими.

Успешность обучения во многом зависит от его мотивации, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка.

Особенности приема обучающихся и формирования группы.

В группе занимаются дети 11-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся, которые освоили базовый курс основной программы «Танцевальная аэробика» с лучшими результатами и выделены как одаренные, кроме того, занимавшие призовые места на конкурсах различного уровня.

Объем и срок реализации общеразвивающей программы – 1 год.

1 год обучения - 6 часов 2 раза в неделю по 3 занятия (216 часов) и 1 час 1 раз в неделю по 1 занятию (36 часов).

Количество обучающихся в группе – от 4 до 8 человек.

Режим занятий:

1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 учебных часа (216 часов в год) и 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов)

Формы реализации Программы: очная, дистанционная.

Формы организации образовательного процесса: работа в малой группе, работа в парах, индивидуально-групповая (возможны индивидуальные формы работы при сохранении групповой формы).

1.2. Цель и задачи программы

Цель – формирование комплекса углубленных знаний, умений и навыков в области танцевальной и силовой аэробики, способствующие раскрытию индивидуального творческого потенциала одаренных детей.

Задачи:

1. Образовательные

- формировать комплекс знаний, умений и навыков в области танцевальной и силовой аэробики;
- подготовить обучающихся к применению полученных знаний в практической деятельности;
- совершенствовать выразительное и техничное исполнение всех комплексов танцевальной аэробики;
- совершенствовать навыки работы в малых группах и парного взаимодействия;
- совершенствовать навыки публичного выступления.

2. Развивающие

- развивать умения анализировать, синтезировать и обобщать;
- формировать навыки самоорганизации и саморегуляции, планирование работы, распределения обязанностей и контроля качества выполнения работы;
- развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, креативность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельность художественного осмысления изученного материала;
- развивать и расширять спектр творческих способностей и способов самовыражения через движения, музыку, мимику.

3. Воспитательные

- развивать навыки сотрудничества в малом коллективе;
- формировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- мотивировать обучающихся на здоровый образ жизни путем создания ситуации успеха в ходе занятий по танцевальной аэробике;
- воспитание эстетики, чувства сцены и «локтя», а также способов саморегуляции при подготовке к концертам и ходе выступлений;
- способствовать формированию самостоятельности, ответственности, дисциплины.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Название разделов	Кол-во часов в неделю 1 год обучения
Силовая подготовка	2
Танцевальная аэробика	4
Сценическое движение	1
ИТОГО:	7

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Продвинутый уровень					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3	1	2	Наблюдение опрос
2	Силовая подготовка	72	3	69	
	- интервальный тренинг	24	1	23	
	- скиппинг (прыжки на скакалке)	24	1	23	
	- стретчинг	24	1	23	
3	Танцевальная аэробика	142	2	140	
	- хореографическая подготовка (станок)	48	1	47	
	- постановка номеров	94	1	93	
4	Сценическое движение	36	2	34	
	- элементы актерского мастерства	18	1	17	
	- дефиле	18	1	17	
Итого		252	8	244	

**Название раздела.
1 год обучения**

Продвинутый уровень

В ходе изучения курса для одаренных детей изучаются способы, приемы и формы интервальной подготовки (силовые упражнения на основные группы мышц), технику прыжков на скакалке и упражнений растяжки, что позволяет подготовить обучающихся к выполнению сложных в координационном плане танцевальных движений и связок. Хореографическая подготовка и упражнения у станка позволяют развивать ритмопластику, точность воспроизведения танцевальных движений и сформировать правильный мышечный корсет спины. Постановочно–репетиционная деятельность позволяет подготовить обучающихся к концертным и конкурсным выступлениям, в том числе с точки зрения артистизма.

1. Введение. Инструктаж по ТБ

Теория. Основные правила безопасности, правила поведения на занятиях, требования к форме одежды.

Практика. Техника выполнения движений танцевальной аэробики.

1. Силовая подготовка

Интервальный тренинг

Теория. Актуализация знаний техники безопасности интервальной тренировки

Практика. Выполнение силовых (пресс, планка, отжимания, приседания)

Скиппинг (прыжки на скакалке)

Теория. Техника безопасности при выполнении сложных прыжков на скакалке

Практика. Выполнение тренировочных заданий и разучивание связок с использованием скакалки

Отработка техники выполнения и включение их в композиции.

Стретчинг

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на растяжку на коврике и станке

Практика. Изучение и выполнение комплекса упражнений на растяжку и включение их в композиции.

2. Танцевальная аэробика

Хореографическая подготовка

Теория. Практическое применение балетных упражнений в танцевальной аэробике, травмобезопасность.

Практика. Совершенствование основных движений хореографической подготовки (плие, реліе, батманы, упражнения у станка), синтезирование с элементами современной хореографии и аэробики.

Постановка номеров

Теория. Композиция танцевального номера

Практика. Изучение танцевальных связок и отработка синхронности выполнения движений

3. Сценическое движение

Элементы актерского мастерства

Теория. Краткое знакомство с понятием, прикладное значение для обучающихся.

Практика. Выполнение упражнений на раскрепощение и напряжение мышц, мимическая гимнастика и ритмопластика.

Дефиле

Теория. Краткое знакомство с понятием, основные принципы.

Практика. Выполнение шаговых упражнений при перестроениях и рисунках на сцене под музыку разного темпа, ритма и характера.

1.4. Планируемые результаты

Продвинутый уровень 1 год обучения

Обучающиеся должны знать, уметь:

Образовательные:

- знают способы построения связок и композиций танцевальной аэробики;
- сформированы знания и умения прыжков на скакалке, упражнений на растяжку;
- умеют выполнять сложные перестроения и рисунки на сцене
- владеют необходимыми навыками актерского мастерства;
- умеют успешно выступать на конкурсах.

Развивающие:

- имеют чувство ритма и музыкального вкуса;
- имеют отличную физическую и танцевальную подготовку;
- владеют навыком работы в малой группе и навыком парного взаимодействия;
- умеют выступать перед большой аудиторией.

Воспитательные:

- владеют навыком сотрудничества, развитой мотивацией;
- проявляют самостоятельность, ответственность, дисциплину;
- проявляют дисциплинированность, ответственность за результаты своей работы, аналитические способности и артистические данные.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Продолжительность учебного года с 01.09 по 31.05 – 36 недель

3.1.

Календарный учебный график «ПроФитнес» 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	3	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	Д Д и Ю «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	3	2	Интервальный тренинг, стретчинг	Д Д и Ю «Факел»	Опрос, наблюдение
3	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	1	3	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	3	4	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

5	Сентябрь	2	Урок-практикум	3	5	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	1	6	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	3	7	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	3	8	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	3	Урок-практикум	1	9	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	4	Урок-практикум	3	10	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	3	11	Постановка номеров, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
12	Сентябрь	4	Урок-практикум	1	12	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	3	13	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	3	14	Постановка номеров, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
15	Октябрь	1	Урок-практикум	1	15	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
16	Октябрь	2	Урок-практикум	3	16	Постановка номеров (изучение связок)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	2	Урок-практикум	3	17	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	2	Урок-практикум	1	18	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	3	19	Постановка номеров (изучение связок)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
20	Октябрь	3	Урок-практикум	3	20	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

21	Октябрь	3	Урок-практикум	1	21	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	3	22	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Октябрь	4	Урок-практикум	3	23	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Октябрь	4	Урок-практикум	1	24	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	3	25	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Ноябрь	1	Урок-практикум	3	26	Постановка номеров, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
27	Ноябрь	1	Урок-практикум	1	27	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Ноябрь	2	Урок-практикум	3	28	Постановка номеров (изучение, отработка связок)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Ноябрь	2	Урок-практикум	3	29	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Ноябрь	2	Урок-практикум	1	30	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
31	Ноябрь	3	Урок-практикум	3	31	Постановка номеров (изучение, отработка связок)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	3	Урок-практикум	3	32	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Ноябрь	3	Урок-практикум	1	33	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Ноябрь	4	Урок-практикум	3	34	Постановка номеров (изучение, отработка связок)	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Ноябрь	4	Урок-практикум	3	35	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Ноябрь	4	Урок-практикум	1	36	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	1	Урок-практикум	3	37	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

38	Декабрь	1	Урок-практикум	3	38	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Декабрь	1	Урок-практикум	1	39	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
40	Декабрь	2	Урок-практикум	3	40	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Декабрь	2	Урок-практикум	3	41	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Декабрь	2	Урок-практикум	1	42	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Декабрь	3	Урок-практикум	3	43	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Декабрь	3	Урок-практикум	3	44	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
45	Декабрь	3	Урок-практикум	1	45	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Декабрь	4	Урок-практикум	3	46	Скиппинг, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Декабрь	4	Урок-практикум	3	47	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
48	Декабрь	4	Урок-практикум	1	48	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	1	Урок-практикум	3	49	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Январь	1	Урок-практикум	3	50	Хореографическая подготовка, постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	1	Урок-практикум	1	51	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Январь	2	Урок-практикум	3	52	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Январь	2	Урок-практикум	3	53	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Январь	2	Урок-практикум	1	54	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

55	Январь	3	Урок-практикум	3	55	Хореографическая подготовка, постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Январь	3	Урок-практикум	3	56	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Январь	3	Урок-практикум	1	57	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Январь	4	Урок-практикум	3	58	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Январь	4	Урок-практикум	3	59	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
60	Январь	4	Урок-практикум	1	60	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	1	Урок-практикум	3	61	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Февраль	1	Урок-практикум	3	62	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Февраль	1	Урок-практикум	1	63	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
64	Февраль	2	Урок-практикум	3	64	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Февраль	2	Урок-практикум	3	65	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Февраль	2	Урок-практикум	1	66	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Февраль	3	Урок-практикум	3	67	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
68	Февраль	3	Урок-практикум	3	68	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Февраль	3	Урок-практикум	1	69	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Февраль	4	Урок-практикум	3	70	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Февраль	4	Урок-практикум	3	71	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Февраль	4	Урок-практикум	1	72	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Март	1	Урок-практикум	3	73	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

74	Март	1	Урок-практикум	3	74	Постановка номеров, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Март	1	Урок-практикум	1	75	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
76	Март	2	Урок-практикум	3	76	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Март	2	Урок-практикум	3	77	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Март	2	Урок-практикум	1	78	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Март	3	Урок-практикум	3	79	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Март	3	Урок-практикум	3	80	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Март	3	Урок-практикум	1	81	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Март	4	Урок-практикум	3	82	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
83	Март	4	Урок-практикум	3	83	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Март	4	Урок-практикум	1	84	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Апрель	1	Урок-практикум	3	85	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Апрель	1	Урок-практикум	3	86	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Апрель	1	Урок-практикум	1	87	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Апрель	2	Урок-практикум	3	88	Хореографическая подготовка, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Апрель	2	Урок-практикум	3	89	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
90	Апрель	2	Урок-практикум	1	90	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Апрель	3	Урок-практикум	3	91	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
92	Апрель	3	Урок-практикум	3	92	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

93	Апрель	3	Урок-практикум	1	93	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
94	Апрель	4	Урок-практикум	3	94	Хореографическая подготовка, скийпинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
95	Апрель	4	Урок-практикум	3	95	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
96	Апрель	4	Урок-практикум	1	96	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
97	Май	1	Урок-практикум	3	97	Хореографическая подготовка, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
98	Май	1	Урок-практикум	3	98	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
99	Май	1	Урок-практикум	1	99	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 0	Май	2	Урок-практикум	3	100	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 1	Май	2	Урок-практикум	3	101	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 2	Май	2	Урок-практикум	1	102	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 3	Май	3	Урок-практикум	3	103	Постановка номеров, скийпинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 4	Май	3	Урок-практикум	3	104	Постановка номеров, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 5	Май	3	Урок-практикум	1	105	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 6	Май	4	Урок-практикум	3	106	Постановка номеров	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 7	Май	4	Урок-практикум	3	107	Хореографическая подготовка, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
1 0 8	Май	4	Урок-практикум	1	108	Сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
ИТОГО				252	108			

2.2.Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценки включает в себя ряд процедур:

Вид контроля	Задачи	Временной промежуток	Способы диагностики	Формы фиксации результатов
Текущий контроль	Мотивация деятельности обучающихся	В течение учебного года	Наблюдение, опрос, самостоятельные, творческие задания и тренировочная деятельность.	Таблица
Промежуточная аттестация	Оценка уровня физической и танцевальной подготовленности	Декабрь	Наблюдение в ходе самостоятельной работы (выполнение комплекса тренировочных упражнений). Участие в концертной деятельности, быстрота в освоении сложного материала.	Карта результативности и (Приложение 2)
Итоговая аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися по итогам года	Май	Наблюдение в ходе самостоятельной работы. Участие в концертной и конкурсной деятельности	Карта результативности и (Приложение 2)

В ходе обучения по данной программе систематический контроль за динамикой развития одаренных детей осуществляется при помощи наблюдений за творческой и самостоятельной деятельностью на занятиях, а также оцениваются видео с концертов и конкурсов.

В ходе промежуточной (декабрь) и итоговой (май) аттестаций учитывают физические показатели и артистические данные.

Оценочные материалы

1. Тесты по ОФП (Приложение 2).

2. Видео с концертных и конкурсных выступлений обучающихся творческого коллектива «Танцевальная аэробика».

2.3. Условия реализации Программы

Материально-технические условия

- спортивное оборудование (коврики, станок, зеркала, секундомер, скакалки, мячи, гимнастические ленты);
- музыкальное сопровождение (звуковоспроизводящая музыкальная аппаратура, флэш-карта);
Занятия проходят в хореографическом зале ДДиЮ «Факел» с деревянным полом и оборудованным станком. Имеется шкаф для инвентаря.

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования по направлению «Аэробика».

Методическое обеспечение Программы

В процессе обучения используются:

- общепедагогические методы.

Наглядные - демонстрация силовых и танцевальных движений, упражнений и комплексов, демонстрация фото и видеоматериалов.

Словесные – бесед, объяснение.

Практические – выполнение упражнений, движений и элементов, творческих заданий в ходе занятий и самостоятельной работы.

Специальные методы:

- метод сложения

- метод усложнения

- метод модификации

- метод показа

- метод целостного и поэтапного разучивания комплексов и связок.

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за обучающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность в ходе учебной деятельности.

Формы организации учебного занятия:

- работа в малых группах;

- работа в парах

Педагогические технологии:

- технология работы в малой группе (основная суть в сотрудничестве взрослых и детей, педагог направляет и координирует обучающий процесс, прислушиваясь к мнению и творческой инициативе учащихся);

- технология парного взаимодействия (предполагает работу в парах сменного состава по определенным правилам, что позволяет плодотворно развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативные умения. Процесс обучения организован так, что происходит общение в динамических парах, когда каждый учит каждого);

- здоровьесберегающие технологии (использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать статические и динамические упражнения, определять время изучения сложного учебного материала, выделять время для самостоятельной творческой работы, что дает положительные результаты в обучении).

Алгоритм учебного занятия:

- разминка;
- основная часть;
- заминка;
- силовая часть;
- стретчинг

2.4. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.
3. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего», утвержденные протоколом заседания Проектного комитета по Национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 гг.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Гигиенические требования к условиям обучения в учреждениях дополнительного образования: Сан Пин 2.4.4. 3172-14.
8. Конвенция ООН «О правах ребенка». - М., 2005.
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 10.07.2019 № СЖ-Пр-1482.

Литература для педагога

Интернет источники

1. Сайт: nsportal.ru»Культура и искусство».../2017/03/17/programma
2. Сайт: portalpedagoga.ru»servisy/publik/publ...
3. Сайт: videouroki.net»Разработки»...-po-fizkul-turie-modul...

Литература для детей и родителей

1. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. – с. 293.
2. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников. - Ярославль: Академия развития, 2003. – с.191.
3. Тело человека. - Белфакс 2006. – с. 14.
4. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – М.: Издательство института психотерапии, 2004. – с.479.
5. Щуркова Н.Е. Классное руководство: игровые методики. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 224 с.

Приложение №1

Нормативы для аттестации по ОФП (продвинутый уровень).

Измерение силы мышц живота.

Тест «Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение».

Описание теста: в течение 30 секунд необходимо сделать максимальное количество раз. Упражнение выполняется в парах: один помогает другому, удерживая его ноги так, чтобы они не отрывались от пола.

Необходимое оборудование: секундомер и спортивные коврики.

Инструкция для испытуемого: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы стоят на полу. Кисти рук соедините на затылке. При подъеме (спина полностью отрывается от пола – положение «сидя») локти должны упираться в колени, при этом кисти рук не отрывать от затылка. Начинать выполнение задания следует по команде «Начали» (отсчет времени) и заканчивать после того, как будет произнесено «Стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога: - стоя сбоку от испытуемого, помогите занять ему правильную позицию. Посадите помощника, он должен взяться за лодыжки испытуемого, прижать его стопы так, чтобы угол в коленях составлял 90 градусов и контролировать это положение в течение всего теста. Дайте испытуемому возможность попробовать пару раз подняться. После сигнала «Начали» нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 секунд. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. После выполнения теста испытуемые и помощник меняются местами.

Упражнения на мышцы рук

Тест «Сгибание рук в упоре лежа» (отжимание).

Описание теста: испытуемый принимает исходное положение – руки прямые, пальцы рук обращены вперед. Опираясь коленями о пол, держа спину прямо, согнув руки в локтях, коснувшись грудью пола, вернуться в исходное положение.

Упражнения на развитие выносливости.

Тест «Приседания».

Описание теста: испытуемый выполняет приседания из исходного положения стоя, стопы врозь. Приседания выполняются максимальное количество раз до утомления, при этом спину необходимо держать прямо (не наклонять вперед), а руки вытягивать вперед.

Измерение подвижности в тазобедренном суставе.

Тест на гибкость.

Описание теста: обучающийся становится на стул, ноги вместе, носки у края стула. Не сгибая коленей, обучающийся наклоняется вперед, стараясь тянуться как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2 секунд. Тест повторяется дважды. Результат лучшей из двух попыток фиксируется в сантиметрах.

Необходимое оборудование: стул, сантиметровая лента.

Общие указания и замечания: сантиметровая лента устанавливается перпендикулярно к стулу так, чтобы отметка 50 см находилась на одном уровне с верхней поверхностью стула. Тогда нулевая отметка будет находиться примерно на уровне коленей испытуемого. Лучший результат соответствует большему наклону. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается. В качестве результата берется показатель наибольшего наклона.

Прыжки со скакалкой

Описание теста: упражнение выполняется в течение 1 минуты без остановки скакалки. Прыжки выполняются толчком двумя ногами. Учитывается количество прыжков.

**Таблица Фиксации результатов обученности по программе
«ПроФитнес» продвинутый уровень**

№ п/п	Возраст	Физические показатели					Артистические данные		Общий уровень	Примечание
		Пресс	Отжим	Выносливость (присед.)	Гибкость	Скакалка	Техника выполнения	Артистизм		
1	11-13 лет	30 и более раз	20 и более раз	70 и более раз	28 и более см	70 и более раз	2 б	2 б	продвинутый	

Приложение №2

КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы

Творческое объединение _____ Педагог _____

Качество освоения ДОП (%)

Результативность (%)

№	Фамилия, имя	Во	Интегрированные результаты освоения программы
---	--------------	----	---

		зр ас т	Личностные			Метапредметные		З У Н	Резу льта т осво ения прог рам мы по каж дом у уча щем уся, %	Результаты конкурсов, кол-во			
			Эмоционально-волевая,		Потребностно-мотивационная	Интеллектуальная	Информационная культура			Самоконтроль и взаимодействие	М ун иц ип ал ьные	О бл ас тн ые / ре ги она льн	Все росс ийск ие/ меж дуна род ные
			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, умение общаться	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Креативность, склонность к исследованиям, проектной деятельности	Умение учиться, находить и использовать информацию			Способность организовать свою деятельность и оценить результат			
1													
2													
3													
4													

Подпись педагога _____

№ п/п	Критерии ФИО	Предметные ЗУН			Итоги
		Физические показатели	Техника выполнения	Артистизм	
1					
2					

Таблица оценивания развития качеств обучающихся (к карте результативности)

		Качества личности	Признаки проявления качеств		
			Проявляются (2 балла)	Слабо проявляются (1 балл)	Не проявляются (0 баллов)
Личностные	Эмоционально-волевая	Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, организует деятельность других.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность не высокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
		Коммуникативные навыки, умение общаться	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакт избирательно, чаще работает индивидуально, выступает публично по инициативе педагога.	Замкнут, общение затруднено адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
	Потребности-мотивационная	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто не дисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

	Интеллектуальность	Креативность, склонность к исследовательской деятельности	Имеет творческий потенциал, выполняет исследовательские, проектные работы, Является разработчиком проекта. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий	Может разработать свой проект с помощью педагога. Может работать в исследовательско-проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно - исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.
Методические	Самостоятельность и взаимоконтроль	Способность организовать свою деятельность и оценить результат	Действует по плану, планирует свою деятельность, адекватно оценивает свои действия, осознает трудности и стремится их преодолеть. Умеет отстаивать свою точку зрения.	Действует по плану предложенным педагогом, сомневается, требуется поддержка педагога. Не уверен в своих выводах.	Отсутствует системность в выполнении заданий, не берется за трудные задания. Безразличен к результату
	Информационная культура	Умение учиться, находить и использовать информацию	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию, понимает информацию в разных формах (схемы, модели, рисунки) и может самостоятельно с ней работать	Осознает познавательную задачу умеет слушать, извлекать информацию по рекомендации педагога, требуется помощь в работе с информацией (схемы, модели, рисунки), иногда требуется помощь работы с ней	Испытывает трудности в поиске информационного материала. Работает с информационным материалом, предложенным

Приложение №3

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Результат освоения ДОП (%)	Решение
1			