

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Программа принята
на педагогическом совете
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Утверждена приказом №237 от 01.09.2025г.
по МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»
Директор _____ Е. Ф. Акимова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ПроФитнес»**

Вид программы: модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 11 - 15 лет

Автор-составитель:
Семенова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования;
Петровская Ираида Анатольевна,
концертмейстер

Томск, 2025

Характеристика программы

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПроФитнес».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: продвинутый

Количество обучающихся: от 5 до 10 человек

Возраст: 11-15 лет.

Срок реализации: 3 года.

Режим занятий: 1-3 года обучения – 6 часов 3 раза в неделю (216 часов).

Объем программы: 648 часов.

Особенности состава обучающихся: однородный, постоянный.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с дистанционными элементами.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

По степени авторства: модифицированная (адаптированная).

Оглавление

№п/п	Название раздела	Страницы
1	«Комплекс основных характеристик программы»	4-15
1.1	Пояснительная записка	4-6
1.2	Цель и задачи программы	6-7
1.3	Содержание программы	7-13
1.4	Планируемые результаты	13-14
2	«Комплекс организационно - педагогических условий»	15-37
2.1	Календарный учебный график	15-34
2.2	Формы аттестации и оценочные материалы	34-35
2.3	Условия реализации программы	35-36
2.4	Рекомендуемая литература	36-37
	Приложения	38-40

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа «ПроФитнес» 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 реализации данной категории обучающихся. Данная программа разработана с учетом социального заказа по работе с молодежью в рамках физкультурно-спортивного направления и по своей сути отражает преемственность. Выпускники программы «Танцевальная аэробика «Микс»», показавшие лучшие результаты на основе тестирования, концертных и конкурсных выступлений, зачисляются на программу продвинутого уровня «ПроФитнес».

Актуальность

Программа «ПроФитнес» продвинутого уровня позволяет продолжить совершенствование полученных знаний, умений и навыков, заложенных в программе «Танцевальная аэробика «Микс»», углублять и усложнять содержание, способы и методы работы. Данная программа, нацеленная на дальнейшее развитие одарённых детей с высокой мотивацией, является предпрофильной, дающей возможность обучения по физкультурно-спортивному направлению после окончания школы. Именно поэтому работа с одарёнными детьми чрезвычайно актуальна для современного российского общества.

Уровни реализации

Программа «ПроФитнес» продвинутого уровня разработана специально для подготовленных детей, прошедших базовый уровень и имеющих опыт выступлений на конкурсах с призовыми результатами.

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.

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 малыми группами в рамках групповой деятельности общефизической направленности и танцевальной подготовки, элементы театрализации, творческие и теоретические мастерские, психолого-педагогическое сопровождение, концертная и конкурсная деятельность.

Адресат программы

Программа разработана для детей 11-15 лет.

Краткая характеристика обучающихся 11-12 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 (11-12 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.

Краткая характеристика обучающихся 13-15 лет (старший подростковый возраст).

На этом этапе подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. Такие изменения происходят в возрасте до 14 лет.

В 15 лет происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают бурно расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюжим, угловатым, нескладным: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой. Кажется, что вытянутая фигура подростка непропорциональна, а координация движений нарушена. Вследствие развития лицевой части черепа изменяется лицо, выделяется нос. С точки зрения подростка, это не вполне привлекательные черты, они влияют на его поведение и самооценку: в новой обстановке он чувствует себя неуверенно, а потому застенчив. Конечно, подросток начинает сравнивать себя с другими и страдает от несоответствия идеалу.

Это вызывает и некоторые психологические проявления: подросток осознает свою угловатость, стесняется ее, старается замаскировать свою нескладность – принимает порой неестественные, вычурные позы, пытается бравадой и напускной грубостью отвлечь внимание от своей наружности. Даже легкая ирония и насмешка в отношении его фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах людей.

Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения. В этот период подросток начинает взрослеть, но часто не знает, что с этим делать. С одной стороны, противостоит родителям и педагогам, с другой стороны, пытается перенять привычки взрослого. Деятельность педагога в этот период должна быть направлена на умение выслушать и понять, тактично направляя в нужное русло.

Особенности приема обучающихся и формирования группы.

В группах занимаются дети 11-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся, которые освоили базовый курс основной программы «Танцевальная аэробика «Микс»» с лучшими результатами и выделены как одаренные, *кроме того, занимавшие призовые места на конкурсах различного уровня.*

Объем и срок реализации общеразвивающей программы – 3 года.

1 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

2 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

3 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

Количество обучающихся в группе – 5-10 человек.

Режим занятий:

1 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

2 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

3 год обучения - 6 часов 3 раза в неделю по 2 занятия (216 часов)

Формы реализации Программы: очная, очно-заочная, с дистанционными элементами.

Формы организации образовательного процесса: групповая, 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, в том числе с применением дополнительного оборудования, способствующие раскрытию индивидуального творческого потенциала одаренных детей; ориентированность на профильное обучение.

Задачи:

1. Образовательные

- формировать комплекс углубленных знаний, умений и навыков в области танцевальной и силовой аэробики, в том числе с применением спортивного оборудования;
- совершенствовать выразительное и техничное исполнение всех комплексов танцевальной аэробики в группе и в процессе парного взаимодействия;
- научить самостоятельно работать над созданием творческого продукта, как группового, так и своего собственного;
- совершенствовать навыки импровизации и 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 и адекватной конкурентоспособности;
- формировать навыки самостоятельной творческой 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 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения
Силовая подготовка	2	2	2
Танцевальная аэробика	2	2	2
Постановочно-репетиционная деятельность	2	2	2
ИТОГО:	6	6	6

Название раздела.

1 год обучения

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 на более высоком уровне подготовить обучающихся к концертным и конкурсным выступлениям с точки зрения синхронности и артистизма.

Цель: проработка крупных и мелких групп мышц, связок через выполнение технически сложных элементов хореографической и интервальной подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- организовать тренировочный процесс, научить выполнять упражнения в интервальном режиме (в том числе со скакалкой);

- научить выполнять движения и комбинации в разном темпе и ритме в рамках одной музыкальной композиции; владеть навыками сценического движения.

Развивающие:

- развивать навыки осознанного выполнения каждого элемента в ходе постановочной работы;
- развивать творческий потенциал в ходе совместной и самостоятельной деятельности.

Воспитательные:

- формировать стойкость, закалку и спортивный характер при выполнении сложных элементов;
- воспитывать правильную заботу о своем организме, умение дозировать сложную физическую нагрузку и период восстановления;
- воспитывать культуру речи во время тренировочного процесса, поведенческие навыки во время репетиций и концертно-конкурсных выступлений.

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	2	1	1	Наблюдение опрос
2	Силовая подготовка	70	3	67	
	- интервальный тренинг	24	1	23	
	- скиппинг (прыжки на скакалке)	24	1	23	
	- стретчинг	22	1	21	
3	Танцевальная аэробика	72	3	69	
	- хореографическая подготовка (станок)	24	1	23	
	- сценическое движение	24	1	23	
	- изучение и закрепление комбинаций	24	1	23	
4	Постановочно-репетиционная деятельность	72	1	71	
	- постановка номеров	72	1	71	
Итого		216	8	208	

Содержание программы

1 год обучения

1. Введение. Инструктаж по ТБ

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

Практика. Техника выполнения движений танцевальной аэробики.

2. Силовая подготовка

Интервальный тренинг

Теория. Актуализация знаний техники безопасности интервальной тренировки.

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

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.

3. Танцевальная аэробика

Хореографическая подготовка

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

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

Сценическое движение

Теория. Краткое знакомство с понятиями актерское мастерство и дефиле, прикладное значение для обучающихся, травмобезопасность.

Практика. Практическое применение элементов актерского мастерства и дефиле в комбинациях и танцевальных постановках.

Изучение и закрепление комбинаций

Теория. Знакомство с методами построения комбинаций.

Практика. Практическое применение в ходе творческой деятельности.

4. Постановочно-репетиционная деятельность

Постановка номеров

Теория. Композиция танцевального номера.

Практика. Изучение танцевальных связок и отработка синхронности выполнения движений.

Название раздела.

2 год обучения

На втором году обучения дети продолжают изучать упражнения интервальной тренировки, оттачивать и усложнять технику прыжков на скакалке и упражнений растяжки. Это позволяет подготовить обучающихся к выполнению сложных в координационном плане танцевальных движений и связок. Хореографическая подготовка доводится до автоматизма и позволяет сформировать точность воспроизведения танцевальных движений и правильный мышечный корсет подростков. Постановочно-репетиционная деятельность позволяет на более высоком уровне подготовить обучающихся к концертным и конкурсным выступлениям с точки зрения синхронности и артистизма.

Цель: усложнение всех элементов 1 года обучения и доведение до автоматизма.

Задачи:

Образовательные:

- организовать самостоятельный тренировочный процесс, направлять обучающихся при выполнении упражнения в интервальном режиме;
- закрепить выполнение движений и комбинаций в разном темпе и ритме в рамках одной музыкальной композиции; в совершенстве владеть навыками сценического движения.

Развивающие:

- совершенствовать навыки осознанного выполнения каждого элемента в ходе постановочной работы;
- развивать творческий потенциал в ходе совместной и самостоятельной деятельности.

Воспитательные:

- совершенствовать стойкость, закалку и спортивный характер при выполнении сложных элементов;
- воспитывать правильную заботу о своем организме, умение дозировать сложную физическую нагрузку и период восстановления;
- совершенствовать культуру речи во время тренировочного процесса, поведенческие навыки во время репетиций и концертно-конкурсных выступлений.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Продвинутый уровень					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Наблюдение опрос
2	Силовая подготовка	70	3	67	
	- интервальный тренинг	24	1	23	
	- скиппинг (прыжки на скакалке)	24	1	23	
	- стретчинг	22	1	21	
3	Танцевальная аэробика	72	3	69	
	- хореографическая подготовка	24	1	23	
	- элементы актерского мастерства	24	1	23	
	- изучение и закрепление комбинаций	24			
	4	Постановочно-репетиционная деятельность	72	1	71
- постановка номеров		72	1	71	
Итого		216	8	208	

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Введение. Инструктаж по ТБ

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

Практика. Техника выполнения движений танцевальной и силовой аэробики.

2. Силовая подготовка

Интервальный тренинг

Теория. Актуализация знаний техники безопасности интервальной тренировки.

Практика. Выполнение силовых упражнений (пресс, планка, отжимания, приседания) с усложняющими элементами – перемещения, отягощения, прыжки.

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, включение их в композиции.

3. Танцевальная аэробика

Хореографическая подготовка

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

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

Элементы актерского мастерства

Теория. Актуализация знаний теории по актерскому мастерству и дефиле, прикладное значение для обучающихся, травмобезопасность.

Практика. Практическое применение элементов актерского мастерства и дефиле в комбинациях и танцевальных постановках.

Изучение и закрепление комбинаций

Теория. Актуализация теоретических знаний о методах построения комбинаций.

Практика. Практическое применение в ходе творческой деятельности.

4. Постановочно-репетиционная деятельность

Постановка номеров

Теория. Композиция танцевального номера.

Практика. Изучение танцевальных связок и отработка синхронности выполнения движений.

Название раздела.

3 год обучения

В ходе изучения курса для одаренных детей изучаются способы, приемы и формы интервальной подготовки (силовые упражнения на основные группы мышц), технику и способы работы с различным оборудованием (скакалки, степ-платформы, утяжелители, мячи различного диаметра, гимнастические ленты и т.д.).

Элементы театрализации, упражнения на напряжение и расслабления мышц лица, тела позволяют избавиться от мышечных зажимов и эмоционального напряжения перед выступлением; приобрести навык правильности и точности передачи характера музыки и эмоций в движениях танцевального номера.

Постановочно–репетиционная деятельность позволяет на более высоком уровне подготовить обучающихся к концертным и конкурсным выступлениям с точки зрения синхронности и артистизма.

Цель: вывести обучающихся на высокий уровень мастерства в концертных и конкурсных мероприятиях.

Задачи:

Образовательные:

- научить работать с различным оборудованием (степпы, ленты, мячи и т.д.) и применять в постановках;
- сформировать навыки быстрого и свободного заучивания номеров, а также постановки своих собственных творческих работ;
- научить использовать элементы театрализации при исполнении номеров.

Развивающие:

- развивать самостоятельность в творческой деятельности;
- формировать способность оценивать и анализировать сложность, качество и творческую составляющую номеров других исполнителей.

Воспитательные:

- воспитывать толерантное отношение в коллективе в ходе творческой деятельности
- воспитывать культуру поведения на сцене и за кулисами.

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Продвинутый уровень					
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Наблюдение опрос
2	Силовая подготовка	70	2	68	
	- интервальный тренинг	35	1	34	
	- работа с оборудованием	35	1	34	
3	Танцевальная аэробика	72	3	69	
	- работа с предметами	24	1	23	
	- театрализация	20	1	19	
	- изучение и закрепление комбинаций	28	1	27	
4	Постановочно- репетиционная деятельность	72	1	71	
	- постановка номеров	72	1	71	
Итого		216	8	208	

Содержание программы 3 год обучения

1. Введение. Инструктаж по ТБ

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

Практика. Техника выполнения движений танцевальной аэробики.

2. Силовая подготовка

Интервальный тренинг

Теория. Актуализация знаний техники безопасности интервальной тренировки.

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

Работа с оборудованием

Теория. Техника безопасности при работе с оборудованием.

Практика. Выполнение тренировочных заданий и разучивание связок с использованием различного оборудования (скакалки, мячи и т.д.). Отработка техники выполнения и включение их в композиции.

3. Танцевальная аэробика

Работа с предметами

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с предметами (столы, стулья, ширмы и т.д.).

Практика. Практическое применение движений с предметами, в том числе в партнерстве.

Театрализация

Теория. Краткое знакомство с понятием актерское мастерство, прикладное значение для обучающихся, травмобезопасность.

Практика. Практическое применение элементов актерского мастерства в комбинациях и танцевальных постановках.

Изучение и закрепление комбинаций

Теория. Знакомство с методами построения комбинаций.

Практика. Практическое применение в ходе творческой деятельности.

4. Постановочно-репетиционная деятельность

Постановка номеров

Теория. Композиция танцевального номера.

Практика. Изучение танцевальных комбинаций, отработка синхронности выполнения движений и элементов актерского мастерства.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать, уметь:

1 год обучения

Образовательные:

- знают и умеют выполнять силовые упражнения в правильной технике, комплекс упражнения со скакалкой длительное время (большое количество повторов);
- технично выполняют комплекс хореографической подготовки;
- умеют заучивать комплексы упражнений и композиции целиком, в том числе в ходе импровизации;
- умеют составлять собственные танцевальные связки;
- умеют успешно выступать на концертах и конкурсах.

Развивающие:

- имеют чувство ритма и музыкального вкуса;
- развивают навыки актерского мастерства.

Воспитательные:

- владеют навыком сотрудничества, развитой мотивацией;
- проявляют самостоятельность, ответственность, дисциплину.

2 год обучения***Образовательные:***

- знают способы построения связок и композиций танцевальной аэробики;
- сформированы знания и умения сложных комбинаций прыжков на скакалке, упражнений на растяжку;
- умеют выполнять сложные перестроения и многоплановые рисунки на сцене
- умеют успешно выступать на конкурсах.

Развивающие:

- имеют отличную физическую и танцевальную подготовку;
- владеют навыком сотрудничества в ходе группового и парного взаимодействия;
- умеют выступать перед большой аудиторией.

Воспитательные:

- умеют сосредоточиться на поставленных задачах, собраться в нужный момент, владеют навыками самоорганизации в экстремальных ситуациях во время репетиций и выступлений;
- проявляют дисциплинированность, ответственность за результаты своей работы, аналитические способности и артистические данные.

3 год обучения***Образовательные:***

- владеют необходимыми навыками работы со спортивным оборудованием и другими предметами, в том числе и воображаемыми;
- применять оборудование и другой реквизит в постановочной деятельности;
- в минимальные сроки могут выучить танцевальный номер, придумать и составить свой собственный творческий продукт;
- владеют навыками актерского мастерства и умеют использовать их в ходе концертной деятельности
- *умеют успешно выступать на конкурсах.*

Развивающие:

- имеют отличную физическую и танцевальную подготовку;
- владеют навыком сотрудничества в ходе группового и парного взаимодействия;
- умеют выступать перед большой аудиторией.

Воспитательные:

- умеют сосредоточиться на поставленных задачах, собраться в нужный момент, владеют навыками самоорганизации в экстремальных ситуациях во время репетиций и выступлений;
- 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

2.1. Календарный учебный график 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	2	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	2	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
3	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	3	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

12	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	12	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	2	13	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	2	14	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
15	Октябрь	1	Урок-практикум	2	15	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
16	Октябрь	2	Урок-практикум	2	16	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	2	Урок-практикум	2	17	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	2	Урок-практикум	2	18	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	2	19	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
20	Октябрь	3	Урок-практикум	2	20	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	3	Урок-практикум	2	21	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	2	22	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Октябрь	4	Урок-практикум	2	23	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Октябрь	4	Урок-практикум	2	24	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	25	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	26	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
27	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	27	Постановочно-репетиционная	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						деятельность		
28	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	28	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	29	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	30	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
31	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	31	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	32	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	33	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	34	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	35	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	36	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	1	Урок-практикум	2	37	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
38	Декабрь	1	Урок-практикум	2	38	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Декабрь	1	Урок-практикум	2	39	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
40	Декабрь	2		2	40	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Декабрь	2	Урок-практикум	2	41	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Декабрь	2	Урок-практикум	2	42	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Декабрь	3	Урок-	2	43	Интервальный	ДДиЮ	Наблюдение

			практикум			тренинг, стретчинг	«Факел»	
44	Декабрь	3	Урок- практикум	2	44	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
45	Декабрь	3	Урок- практикум	2	45	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Декабрь	4	Урок- практикум	2	46	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Декабрь	4	Урок- практикум	2	47	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
48	Декабрь	4	Урок- практикум	2	48	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	1	Урок- практикум	2	49	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Январь	1	Урок- практикум	2	50	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	1	Урок- практикум	2	51	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Январь	2	Урок- практикум	2	52	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Январь	2	Урок- практикум	2	53	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Январь	2	Урок- практикум	2	54	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
55	Январь	3	Урок- практикум	2	55	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Январь	3	Урок- практикум	2	56	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Январь	3	Урок- практикум	2	57	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Январь	4	Урок- практикум	2	58	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Январь	4	Урок- практикум	2	59	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

60	Январь	4	Урок-практикум	2	60	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	1	Урок-практикум	2	61	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Февраль	1	Урок-практикум	2	62	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Февраль	1	Урок-практикум	2	63	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
64	Февраль	2	Урок-практикум	2	64	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Февраль	2	Урок-практикум	2	65	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Февраль	2	Урок-практикум	2	66	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Февраль	3	Урок-практикум	2	67	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
68	Февраль	3	Урок-практикум	2	68	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Февраль	3		2	69	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Февраль	4	Урок-практикум	2	70	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Февраль	4	Урок-практикум	2	71	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Февраль	4	Урок-практикум	2	72	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Март	1	Урок-практикум	2	73	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
74	Март	1	Урок-практикум	2	74	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Март	1	Урок-практикум	2	75	Хореографическая подготовка, сценическое	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						движение		
76	Март	2	Урок-практикум	2	76	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Март	2	Урок-практикум	2	77	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Март	2	Урок-практикум	2	78	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Март	3	Урок-практикум	2	79	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Март	3	Урок-практикум	2	80	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Март	3	Урок-практикум	2	81	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Март	4	Урок-практикум	2	82	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
83	Март	4	Урок-практикум	2	83	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Март	4	Урок-практикум	2	84	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Апрель	1	Урок-практикум	2	85	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Апрель	1	Урок-практикум	2	86	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Апрель	1	Урок-практикум	2	87	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Апрель	2	Урок-практикум	2	88	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Апрель	2	Урок-практикум	2	89	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
90	Апрель	2	Урок-практикум	2	90	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Апрель	3	Урок-практикум	2	91	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

92	Апрель	3	Урок-практикум	2	92	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
93	Апрель	3	Урок-практикум	2	93	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
94	Апрель	4	Урок-практикум	2	94	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
95	Апрель	4	Урок-практикум	2	95	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
96	Апрель	4	Урок-практикум	2	96	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
97	Май	1	Урок-практикум	2	97	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
98	Май	1	Урок-практикум	2	98	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
99	Май	1	Урок-практикум	2	99	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
100	Май	2	Урок-практикум	2	100	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
101	Май	2	Урок-практикум	2	101	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
102	Май	2	Урок-практикум	2	102	Хореографическая подготовка, закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
103	Май	3	Урок-практикум	2	103	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
104	Май	3	Урок-практикум	2	104	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
105	Май	3	Урок-практикум	2	105	Хореографическая подготовка, сценическое движение	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
106	Май	4	Урок-практикум	2	106	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
107	Май	4	Урок-практикум	2	107	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
108	Май	4	Урок-практикум	2	108	Хореографическая подготовка,	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						сценическое движение		
ИТОГО				216	108			

**Календарный учебный график
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	2	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
3	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	3	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Хореографическая подготовка	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
12	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	12	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	2	13	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	2	14	Хореографическая подготовка,	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						элементы актерского мастерства		
15	Октябрь	1	Урок-практикум	2	15	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
16	Октябрь	2	Урок-практикум	2	16	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	2	Урок-практикум	2	17	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	2	Урок-практикум	2	18	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	2	19	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
20	Октябрь	3	Урок-практикум	2	20	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	3	Урок-практикум	2	21	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	2	22	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Октябрь	4	Урок-практикум	2	23	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Октябрь	4	Урок-практикум	2	24	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	25	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	26	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
27	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	27	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	28	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	29	Хореографическая подготовка, элементы	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						актерского мастерства		
30	Ноябрь	2	Урок- практикум	2	30	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
31	Ноябрь	3	Урок- практикум	2	31	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	3	Урок- практикум	2	32	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Ноябрь	3	Урок- практикум	2	33	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Ноябрь	4	Урок- практикум	2	34	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Ноябрь	4	Урок- практикум	2	35	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Ноябрь	4	Урок- практикум	2	36	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	1	Урок- практикум	2	37	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
38	Декабрь	1	Урок- практикум	2	38	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Декабрь	1	Урок- практикум	2	39	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
40	Декабрь	2		2	40	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Декабрь	2	Урок- практикум	2	41	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Декабрь	2	Урок- практикум	2	42	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Декабрь	3	Урок- практикум	2	43	Постановочно- репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Декабрь	3	Урок- практикум	2	44	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						связок		
45	Декабрь	3	Урок-практикум	2	45	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Декабрь	4	Урок-практикум	2	46	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Декабрь	4	Урок-практикум	2	47	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
48	Декабрь	4	Урок-практикум	2	48	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	1	Урок-практикум	2	49	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
50	Январь	1	Урок-практикум	2	50	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	1	Урок-практикум	2	51	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Январь	2	Урок-практикум	2	52	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Январь	2	Урок-практикум	2	53	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Январь	2	Урок-практикум	2	54	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
55	Январь	3	Урок-практикум	2	55	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Январь	3	Урок-практикум	2	56	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Январь	3	Урок-практикум	2	57	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Январь	4	Урок-практикум	2	58	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Январь	4	Урок-практикум	2	59	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

60	Январь	4	Урок-практикум	2	60	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	1	Урок-практикум	2	61	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Февраль	1	Урок-практикум	2	62	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Февраль	1	Урок-практикум	2	63	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
64	Февраль	2	Урок-практикум	2	64	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Февраль	2	Урок-практикум	2	65	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Февраль	2	Урок-практикум	2	66	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Февраль	3	Урок-практикум	2	67	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
68	Февраль	3	Урок-практикум	2	68	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Февраль	3	Урок-практикум	2	69	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Февраль	4	Урок-практикум	2	70	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Февраль	4	Урок-практикум	2	71	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Февраль	4	Урок-практикум	2	72	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Март	1	Урок-практикум	2	73	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
74	Март	1	Урок-практикум	2	74	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Март	1	Урок-практикум	2	75	Интервальный тренинг,	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						стретчинг		
76	Март	2	Урок-практикум	2	76	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Март	2	Урок-практикум	2	77	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Март	2	Урок-практикум	2	78	Интервальный тренинг, скиппинг		
79	Март	3	Урок-практикум	2	79	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Март	3	Урок-практикум	2	80	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Март	3	Урок-практикум	2	81	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Март	4	Урок-практикум	2	82	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
83	Март	4	Урок-практикум	2	83	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Март	4	Урок-практикум	2	84	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
85	Апрель	1	Урок-практикум	2	85	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Апрель	1	Урок-практикум	2	86	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Апрель	1	Урок-практикум	2	87	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Апрель	2	Урок-практикум	2	88	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Апрель	2	Урок-практикум	2	89	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
90	Апрель	2	Урок-практикум	2	90	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Апрель	3	Урок-	2	91	Постановочно-	ДДиЮ	Наблюдение

			практикум			репетиционная деятельность	«Факел»	
92	Апрель	3	Урок-практикум	2	92	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
93	Апрель	3	Урок-практикум	2	93	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
94	Апрель	4	Урок-практикум	2	94	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
95	Апрель	4	Урок-практикум	2	95	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
96	Апрель	4	Урок-практикум	2	96	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
97	Май	1	Урок-практикум	2	97	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
98	Май	1	Урок-практикум	2	98	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
99	Май	1	Урок-практикум	2	99	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
100	Май	2	Урок-практикум	2	100	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
101	Май	2	Урок-практикум	2	101	Хореографическая подготовка, изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
102	Май	2	Урок-практикум	2	102	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
103	Май	3	Урок-практикум	2	103	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
104	Май	3	Урок-практикум	2	104	Хореографическая подготовка, закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
105	Май	3	Урок-практикум	2	105	Интервальный тренинг, стретчинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
106	Май	4	Урок-практикум	2	106	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

107	Май	4	Урок-практикум	2	107	Хореографическая подготовка, элементы актерского мастерства	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
108	Май	4	Урок-практикум	2	108	Интервальный тренинг, скиппинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
ИТОГО				216	108			

**Календарный учебный график
3 год обучения**

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	1	Введение. Инструктаж по ТБ.	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
2	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	2	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
3	Сентябрь	1	Теоретическое, урок-практикум	2	3	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Опрос, наблюдение
4	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	4	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
5	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	5	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
6	Сентябрь	2	Урок-практикум	2	6	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
7	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	7	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
8	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	8	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
9	Сентябрь	3	Урок-практикум	2	9	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
10	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	10	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
11	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	11	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
12	Сентябрь	4	Урок-практикум	2	12	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
13	Октябрь	1	Урок-практикум	2	13	Работа с предметами, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
14	Октябрь	1	Урок-практикум	2	14	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
15	Октябрь	1	Урок-практикум	2	15	Постановочно-репетиционная	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

						деятельность		
16	Октябрь	2	Урок-практикум	2	16	Работа с предметами, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
17	Октябрь	2	Урок-практикум	2	17	Интервальный тренинг, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
18	Октябрь	2	Урок-практикум	2	18	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
19	Октябрь	3	Урок-практикум	2	19	Театрализация, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
20	Октябрь	3	Урок-практикум	2	20	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
21	Октябрь	3	Урок-практикум	2	21	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
22	Октябрь	4	Урок-практикум	2	22	Театрализация, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
23	Октябрь	4	Урок-практикум	2	23	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
24	Октябрь	4	Урок-практикум	2	24	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
25	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	25	Театрализация, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
26	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	26	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
27	Ноябрь	1	Урок-практикум	2	27	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
28	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	28	Театрализация, изучение и закрепление связок	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
29	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	29	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
30	Ноябрь	2	Урок-практикум	2	30	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

31	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	31	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
32	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	32	Театрализация, изучение и закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
33	Ноябрь	3	Урок-практикум	2	33	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
34	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	34	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
35	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	35	Театрализация, изучение и закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
36	Ноябрь	4	Урок-практикум	2	36	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
37	Декабрь	1	Урок-практикум	2	37	Интервальный тренинг, закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
38	Декабрь	1	Урок-практикум	2	38	Театрализация, закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
39	Декабрь	1	Урок-практикум	2	39	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
40	Декабрь	2	Урок-практикум	2	40	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
41	Декабрь	2	Урок-практикум	2	41	Закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
42	Декабрь	2	Урок-практикум	2	42	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
43	Декабрь	3	Урок-практикум	4	43,44	Закрепление связей	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
44	Декабрь	3	Урок-практикум	2	45	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
45	Декабрь	4	Урок-практикум	2	46	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
46	Декабрь	4	Урок-практикум	2	47	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
47	Декабрь	4	Урок-практикум	2	48	Работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
48	Январь	1	Урок-практикум	2	49	Интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
49	Январь	1	Урок-	2	50	Работа с	ДДиЮ	Наблюдение

			практикум			оборудованием	«Факел»	
50	Январь	1	Урок-практикум	2	51	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
51	Январь	2	Урок-практикум	2	52	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
52	Январь	2	Урок-практикум	2	53	Работа с предметами, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
53	Январь	2	Урок-практикум	2	54	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
54	Январь	3	Урок-практикум	2	55	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
55	Январь	3	Урок-практикум	2	56	Работа с предметами, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
56	Январь	3	Урок-практикум	2	57	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
57	Январь	4	Урок-практикум	2	58	Интервальный тренинг, работа с оборудованием	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
58	Январь	4	Урок-практикум	2	59	Работа с предметами, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
59	Январь	4	Урок-практикум	2	60	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
60	Февраль	1	Урок-практикум	4	61,62	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
61	Февраль	1	Урок-практикум	2	63	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
62	Февраль	2	Урок-практикум	4	64, 65	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
63	Февраль	2	Урок-практикум	2	66	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
64	Февраль	3	Урок-практикум	4	67, 68	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
65	Февраль	3	Урок-практикум	2	69	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
66	Февраль	4	Урок-практикум	4	70, 71	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
67	Февраль	4	Урок-	2	72	Постановочно-	ДДиЮ	Наблюдение

			практикум			репетиционная деятельность	«Факел»	
68	Март	1	Урок-практикум	2	73	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
69	Март	1	Урок-практикум	2	74	Работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
70	Март	1	Урок-практикум	2	75	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
71	Март	2	Урок-практикум	2	76	Интервальный тренинг, работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
72	Март	2	Урок-практикум	2	77	Закрепление комбинаций, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
73	Март	2	Урок-практикум	2	78	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
74	Март	3	Урок-практикум	2	79	Закрепление комбинаций, интервальный тренинг	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
75	Март	3	Урок-практикум	2	80	Работа с предметами, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
76	Март	3	Урок-практикум	2	81	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
77	Март	4	Урок-практикум	2	82	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
78	Март	4	Урок-практикум	2	83	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
79	Март	4	Урок-практикум	2	84	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
80	Апрель	1	Урок-практикум	4	85, 86	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
81	Апрель	1	Урок-практикум	2	87	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
82	Апрель	2	Урок-практикум	2	88	Интервальный тренинг, работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
83	Апрель	2	Урок-практикум	2	89	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
84	Апрель	2	Урок-практикум	2	90	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение

85	Апрель	3	Урок-практикум	4	91, 92	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
86	Апрель	3	Урок-практикум	2	93	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
87	Апрель	4	Урок-практикум	2	94	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
88	Апрель	4	Урок-практикум	2	95	Изучение и закрепление комбинаций	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
89	Апрель	4	Урок-практикум	2	96	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
90	Май	1	Урок-практикум	2	97	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
91	Май	1	Урок-практикум	2	98	Работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
92	Май	1	Урок-практикум	2	99	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
93	Май	2	Урок-практикум	2	100	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
94	Май	2	Урок-практикум	2	101	Работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
95	Май	2	Урок-практикум	2	102	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
96	Май	3	Урок-практикум	2	103	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
97	Май	3	Урок-практикум	2	104	Работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
98	Май	3	Урок-практикум	2	105	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
99	Май	4	Урок-практикум	2	106	Интервальный тренинг, театрализация	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
100	Май	4	Урок-практикум	2	107	Работа с предметами	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
101	Май	4	Урок-практикум	2	108	Постановочно-репетиционная деятельность	ДДиЮ «Факел»	Наблюдение
ИТОГО				216	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 (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 (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 (пресс, отжимания, выносливость);
- артистические данные (умение эмоционально исполнять творческий продукт).

Оценочные материалы

1. Тесты по ОФП (Приложение 1).
2. Видео с концертных и конкурсных выступлений обучающихся.

2.3. Условия реализации Программы

Материально-технические условия

- спортивное оборудование (коврики, мат, станок, зеркала, секундомер, скакалки, мячи различных диаметров, гимнастические ленты, степ-платформа, утяжелители);
- музыкальное сопровождение (звуковоспроизводящая музыкальная аппаратура, флэш-карта);

Занятия проходят в зале ДДиЮ «Факел» с оборудованным станком. Имеется шкаф для инвентаря и шкафчики для личных вещей детей.

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования по направлению «Аэробика», с включением в учебный процесс концертмейстера для проведения хореографической подготовки и элементов актерского мастерства.

Методическое обеспечение Программы

В процессе обучения используются общепедагогические и специальные методы.

Общепедагогические:

- 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:

- метод усложнения
- метод модификации
- метод показа
- метод импровизации
- метод целостного и поэтапного разучивания комплексов и связок.

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за техникой выполнения движений, обеспечивает безопасность в ходе учебной деятельности.

Формы организации учебного занятия:

- групповая
- 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

Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Закон Томской области от 12 августа 2013 года № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области».
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Материалы конференции в рамках госполитики в сфере защиты прав детей при Минпросвещении РФ. Москва, 2023.
9. Устав МАОУ ДО ДДиЮ «Факел».

2.4. Список литературы

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...
4. Сайт: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/02/06/programma-dlya-odarenykh-detey-v-dou-vospitatele-horeograf-besaeva-m-yu>

Литература для детей и родителей

1. Деева Н. А. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Учитель, 2022. – с. 33.
2. Вячеслав Дубынин Тело человека. - АСТ 2023. – с. 92.
3. Горбачева О.А. Подвижные игры – М.: Академия Мабив, 2019. – 124 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
		<i>Пресс</i>	<i>Отжим</i>	<i>Вынос-ть (присед.)</i>	<i>Гибкость</i>	<i>Скакалка</i>	<i>Техника выполнения</i>	<i>Артистизм</i>		
1	11-15 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	продвин утый	

Приложение №2

КАРТА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы

Творческое объединение _____ Педагог _____

Качество освоения ДОП (%)

Результативность (%)

№	Фамилия, имя	Возраст	Интегрированные результаты освоения программы													
			Личностные				Метапредметные		З У Н	Результат освоения программы по каждому учащемуся, %	Результаты конкурсов, кол-во					
			Эмоционально-волевая,	Потребностно-мотивационная	Интеллектуальная	Информационная культура	Самоконтроль и взаимоконтроль	Муниципальные			Областные/региональные	Всероссийские/международные				
1			Активность, организаторские	Коммуникативные навыки, умение общаться	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Креативность, склонность к исследовательско-проектной деятельности	Умение учиться, находить и использовать информацию	Способность организовать свою деятельность и оценить результат								
2																
3																
4																

Подпись педагога _____

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

Приложение №3

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

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