

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

Н. Н. Щеглова-Лазарева
Приказ № 225-Ф
от «25» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПРЕСТИЖ-ЛЕТО»

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 36 часов

Возрастная категория: 7-16 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 1543

Автор-составитель:
Шипилина Инесса Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.1.1. Направленность программы: физкультурно – спортивная.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы заключается в социальном запросе населения для организации досуга обучающихся во внеурочное время, в летний период. Нравственно-эстетическое воспитание, развитие творческого и физического потенциала талантливых детей и их самоутверждение.

В процессе занятий, обучающиеся получают новые знания и умения двигательной и физической подготовки, осваивают элементы гибкости и элементы малой акробатики.

Обучающиеся ознакомятся с Международными IFBB правилами соревнований в детском фитнес спорте.

Изучат:

более сложные элементы:

- хореографической подготовки;
- гибкости;
- малой акробатики;
- упражнения СФП и ОФП.

Новизна заключается в синтезе элементов хореографии и малой акробатики, что позволяет обучающимся получить дополнительные знания в области современного спортивно - хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность программы состоит в формировании знаний и практических навыков в предметной области «хореографической и акробатической подготовки».

Достижение целей, поставленных программой осуществляется при помощи традиционных методов обучения, направленных на личностно-ориентированные траектории развития обучающихся. Главным ориентиром образовательного процесса является формирование гармонично развитой личности, обладающей необходимыми знаниями, умениями и навыками.

1.1.3. Отличительные особенности.

Заключаются в интеграции спорта в хореографию. Сочетание элементов хореографии и малой акробатики, стимулирует обучающихся активировать

познавательный процесс в данных направлениях, мотивирует их к самостоятельному творчеству, даёт доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям.

1.1.4. Адресат программы: дети в возрасте 7-16 лет с разным уровнем подготовки, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

К обучению по программе принимаются обучающиеся прошедшие обучение по программе «Престиж».

Наполняемость группы до 10 человек.

Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

С предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.1.5. Уровни программы, объём и сроки реализации.

Уровень освоения программы – углублённый.

Программа ориентирована на углублённое изучение разноплановой пластики движений, элементов акробатики, развитие двигательной и физической подготовки, актёрского и исполнительского мастерства.

Запланированное количество часов для реализации программы – 36 часов. Срок реализации программы - 6 недель.

Количество часов в неделю – 6 часов.

1.1.6. Форма обучения.

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы в сетевой и комбинированной формах реализации.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения с учётом индивидуальных особенностей каждого обучающегося; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение мастер-классов, а также, организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др. При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для развития творческой самореализации личности обучающихся, развитие творческих и физических способностей средствами хореографии и спорта.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи:**

Образовательные (ориентированы на предметный результат):

Углублённо изучить:

- разноплановую пластику движений;
- элементы гибкости;
- элементы малой акробатики;
- упражнения СФП и ОФП.

Способствовать развитию:

- физических качеств для выполнения элементов малой акробатики;

•творческих способностей, познавательного интереса к спортивно-хореографическому искусству.

Воспитательные (Ориентированы на личностной результат)

Способствовать формированию:

- устойчивого интереса к изучению хореографии и акробатики;
- содействовать формированию коммуникативных способностей, совершенствованию социальных навыков;
- создание условий для профессионального просвещения, самоопределения обучающихся;
- развитие, двигательных и координационных способностей, исполнительского и актёрского мастерства, эстетики и культуры движения;
- развитие общественной творческой активности личности и стремления к здоровому образу жизни.

Развивающие (ориентированные на мета предметный результат).

развитие мотивации к хореографическому искусству и спорту, потребности в саморазвитии, самостоятельности и ответственности;

способствовать развитию:

- творческого мышления;
- дисциплинированности, трудолюбию и прилежности;
- чувства взаимопомощи и ответственности;
- умению работать в группе, оценивать свои физические и хореографические способности;
- коммуникабельности, умению отстаивать свою точку зрения;

1.3. Содержание программы

Учебный план программы

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ Международные правила IFBB соревнований в детском фитнес спорте.	2	2		Беседа, Опрос.
2.	1-й и 2 ой раунд соревнований. Повороты в детском фитнесе на 90 градусов.	6		6	Наблюдение. Анализ. Коррекция.
3.	Элементы гибкости (Split, Kick, Hitch kick, «Libella», «Pancake, , «Libella», .	6		6	Наблюдение. Анализ. Коррекция.
4.	Элементы малой акробатики (упоры, стойки на руках, предплечьях, «спичаг», перевороты, виды отжиманий).	10		10	Наблюдение. Анализ. Коррекция.
5.	СФП и СФП. Упражнения для развития силы мышц рук, туловища, ног.	12		12	Наблюдение. Тестирование. Контрольные задания.
6.	ВСЕГО:	36	2	34	

Содержание учебного плана

Тема №1. Инструктаж по ТБ и ППБ (теория 2час).

Инструктаж по противопожарной безопасности и технике безопасности, дисциплине во время занятий, правила поведения в спортивном зале.

Соблюдение техники безопасности выполнения элементов с целью предупреждения травматизма.

Повороты в детском фитнесе (теория 2 часа). Международные правила IFBB соревнования в детском фитнес спорте. Возрастные категории: дети 6-9; 10-12; 13-15 лет, юниоры 16 лет.

Тема №2.

1-й и 2-ой раунд соревнований. Повороты в детском фитнесе на 90 градусов (практика 6 часов).

1-й раунд - усложнение композиций новыми элементами. По общей команде направо, - участницы одновременно выполняют повороты на каждые 90 градусов, - демонстрируя свою физическую подготовку.

Тема №3. Элементы гибкости (практика 6 часов).

Упражнения для развития гибкости в положении стоя, сидя, лёжа.

Шпагаты Splints на провис, Right, Left, Front, «геликоптер», «панкейк». «Кик» - амплитудный взмах ногой на, 90°, 120° 180° вперёд, в сторону, назад.

«Hitch kick» - круговой амплитудный взмах,

«Кик» - взмах ногой в вертикальный шпагат, с опорой или без опоры рукой о пол.

«Libella», - взмах ногой в вертикальный шпагат, с поворотом на 180° или 360°.

Опорный взмах- взмах ногой в вертикальный шпагат с опорой на две или одну руку.

Безопорный взмах – без касания руками пола.

«Rancake», - переход из прямого шпагата, через грудь в упор лёжа.

Виды равновесий: с хватом за голеностопный сустав; статическое удержание; в повороте; в подскоках.

Тема №4. Элементы малой акробатики (практика 10 часов).

Элементы статической силы:

Упоры на 2 -х, на 1 руке, горизонтальный упор на 2 -х, на 1 руке

Элементы динамической и силы: перевороты на одну ногу стойки на руках, предплечьях, «спичаг», стойка на 1 на одной руке, виды отжиманий на 2 руках, на одной руке.

Тема №5. СФП. (12 часов) Упражнения для развития силы мышц рук, туловища и ног СФП: Подводящие упражнения силовых элементов малой акробатики (практика 6 часов).

1.4. Планируемые результаты:

Предметные: (Образовательные)

В результате образовательного процесса обучающиеся повысят познавательный интерес к спортивно-хореографическому искусству;

обучающие будут **знать:**

- усложнят индивидуальные композиции;
- освоят технику выполнения поворотов во 2-м раунде соревнований;
- танцевальную пластику изученных движений;
- элементы малой акробатики;

Метапредметные:

Получат дальнейшее развитие:

• мотивация к хореографическому искусству, любознательность и потребность в саморазвитии;

- творческое мышление, стремление повысить свои знания и умения.

Повысится самооценка и анализ двигательных навыков.

Личностные (Воспитательные).

получат дальнейшее развитие:

Формирование устойчивого интереса к изучению хореографии и акробатики

- трудолюбие, умение работать в команде и лидерские качества;
- повысится чувство личной ответственности; дисциплинированности, взаимоуважения и взаимопомощи;

• коммуникативные навыки совместных действий, креативное мышление, умение донести и обосновать свою позицию;

• художественный вкус, творческие и хореографические способности, исполнительское мастерство.

2. «Комплекс организационно - педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

1. Дата начала обучения - 01.06.2023

2. Дата окончания обучения – 13.07.2023

3. Количество учебных недель - 6

4. Количество учебных дней 36. Количество учебных часов: всего -36 из них: теоретических 2 ч.; практических 34 ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Зал, оснащен хореографическими станками и зеркалом.

Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:

Мат 1шт., магнитофон, флеш карта.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Предметы для выполнения композиции (жезл, гитара, планшет, веер и другие).

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

• <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

• <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы требуется педагог с хореографическим образованием физкультурно - спортивной направленности, имеющий опыт работы в сфере гимнастики, акробатики и аэробики, знания, которого,

соответствует направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания результатов обучения по данной программе, используются: беседа, наблюдение, открытые занятия.

Фиксация образовательных результатов:

1. Журнал посещаемости;
2. Материал тестирования - протоколы диагностики показателей соревнований по ОФП.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты.

2.4. Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце учебного года и фиксируются в диагностической карте. (Приложение № 3)

Мониторинг мета предметных результатов. Система внутренней оценки мета предметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ. (Приложение №3).

Способы мониторинга: В программе представлены формы контроля для отслеживания выполнения результативности программного материала, педагогическое наблюдение, для определения динамики личного роста.

Формы подведения итогов.

Мастер класс, соревнования по ОФП, турниры, фестивали, конкурсы, показательные выступления.

2.5. Методические материалы

1. Диагностические материалы.
2. Методические материалы.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами определяется вид занятия (вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие и т.д.) и выбирается форма образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная или их сочетание). На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

Воспитательная работа.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни.

Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Основная задача, содействовать саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечивать активную социальную адаптацию, создавать необходимые условия для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Профориентационная работа.

Программа предусматривает формирование у обучающихся современных профессиональных компетенций в выборе будущей профессии, мотивирует их к самостоятельному творчеству, повышает заинтересованность детей получить образование в данном направлении.

Системное знакомство с миром профессий через виды трудовой деятельности и предметы труда происходит при выборе образа при составлении композиции в индивидуальном исполнении. При подготовке к образу, создаётся понятие действий, связанных с данной профессией, подбор пластики движений, мимики и жестов, имитирующих процесс труда, повара, гитариста, художника, учителя, службы ДПС, ВДВ, и другие.

Формируются представления о своей дальнейшей жизни после школы и профессиональном образовании. У обучающегося складывается адекватное представление о своей мотивации, способностях, талантах и слабостях.

Проявляет интерес к особым требованиям и профессионально важным качествам, психологическим особенностям выбранной специальности, стремится развивать те качества, которые ему необходимы в будущей профессии.

Обучающиеся принимают уже осознанное самостоятельное решение о том, как и где он хочет получить профессиональное образование (техникум, ВУЗ) и по какой специальности для получения профессии.

Алгоритм традиционного учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- 1 III этап - основной:

Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания темы изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильного и осознанного усвоения нового учебного материала, выявление ошибок и их коррекция.

3. Закрепление знаний.

Выполнение упражнений и заданий детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Выполнение творческих заданий различного уровня сложности.

2.7. Список используемой литературы:

1. Т.С. Лисицкая «Хореография в спорте» Издательство «Физкультура и спорт» .1984. 175 с.
2. Ф. Морель «Хореография в спорте» Издательство «Физкультура и спорт» М, 1971.110с.
3. Л. Степанова Классический танец Методическое пособие Издательство «Советская Россия» М. 1967 33.с
4. Н. Стуколкина «Четыре Экзерсиса» ВТО. М. 1972. 398.с.
5. И.А. Шипилина Хореография в спорте – «Феникс» Ростов на Дону, 2004. -211с.

**Итоговый контрольный срез
Объединения «Престиж - лето»**

	Фамилия, Имя	Физические качества				Усвоение учебного материала		
		Пресс за 30 секунд.	Прыжки через скакалку за 30 секунд, за 60 секунд.	Отжимание (количество).	Элементы гибкости: мост, шпагаты, равновесие	Элементы акробатики. Угол ноги врозь. Высокий угол	Венсон опорный безопорный	Либелла, вертикальный шпагат, хич кик.

Формы проведения срезовых работ: Уровни ЗУН I – низкий; II – ниже среднего; III – средний; IV- высокий

Приложение № 2

Диагностика выполнения элементов малой акробатики (динамическая и статическая сила)

№	Фамилия	Динамическая сила			Статическая сила				
		«Спичаг» 5 раз.	Отжимание на 2 и 1 руке. В полёте, с хлопком	Стойка на руках, стойка в повороте	Угол ноги врозь и в повороте	Высокий угол ноги врозь, ноги вместе, «L»	«Krokadaile» ноги врозь, вместе, на 1 руке.	Double «Wensone».	«Продев» в угол ноги врозь, в одинарный «Wensone»
1									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

Контрольные тесты для зачисления в объединение «Престиж - лето»

	Фамилия, Имя	Физические качества			
	Группа №	Прыжки через скакалку за 30 секунд.	Отжимание	Элементы гибкости (шпагаты,	Пресс за 30 секунд.

Уровни ЗУН: I – низкий; II – ниже среднего; III – средний; IV- высокий

Диагностика выполнения элементов гибкости

№	Фамилия	Элементы гибкости			
		Splints Right Left Front, (все на провис) «Pancake»	Амплитудные махи, «Kick»; Равновесие в повороте, в подскоке	«Libella» Опорное, безопорное на 360°.	Переворот на 2 и на 1 ногу.
1.					
2.					
3.					
4.					