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-ОД
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.20 16:44:27 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ПРЕСТИЖ»

Уровень программы: *углублённый*

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся 7-14 лет
Состав группы: *до 12 человек*
Форма обучения: *очная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: *1543*

Автор составитель:
Шипилина Инесса Александровна, педагог дополнительного образования

Краснодар, 2023 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

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».

1.2. Направленность программы: физкультурно – спортивная.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

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

Актуальность программы заключается в социальном запросе населения для организации досуга обучающихся во внеурочное время.

Нравственно-эстетическое воспитание личности, развитие творческого и физического потенциала талантливых детей их самореализация и самоутверждение.

В процессе занятий, обучающиеся получают новые знания и умения двигательной хореографической подготовки, свободной пластики движений, актёрского и исполнительского мастерства, улучшают физические качества.

Обучающиеся изучат более сложные элементы:

- хореографии
- гибкости;
- малой акробатики;
- хореографические и спортивные прыжки;
- упражнения СФП и ОФП.

Дальнейшее развитие получит формирование устойчивого интереса к занятиям, уверенность в себе, лидерские качества среди сверстников, готовность обучающихся к осенним соревнованиям.

Педагогическая целесообразность. Владение полученными различными навыками и умениями стимулирует учащихся активизировать познавательный процесс и мотивирует их углубленно изучать программный материал, проявлять интерес к самостоятельному творчеству, даёт доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям.

Программа позволяет раскрыть творческие способности личности в избранном виде деятельности на уровне высоких показателей образованности в какой-либо предметной или практической области.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Заключаются в интеграции спорта в хореографию. Сочетание элементов хореографии и элементов малой акробатики, стимулирует обучающихся активировать познавательный процесс в данных направлениях, мотивирует их к самостоятельному творчеству, даёт доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям.

1.5. Адресат программы: дети в возрасте 7-16 лет с уровнем подготовки, соответствующим данной программе.

Дети 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).

1.6. Наполняемость группы до 12 человек.

1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://р23.навигатор.дети/.

Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.8. Уровни программы, объём и сроки реализации.

Уровень освоения программы – углублённый.

Программа ориентирована на углублённое изучение элементов хореографии и акробатики, развитие двигательной подготовки, актёрского и исполнительского мастерства, на освоение программы специализированных знаний, дальнейшее их развитие и профессиональное становление личности.

Запланированное количество часов для реализации программы - 648 - часов. Срок реализации программы -3 года.

Количество часов в неделю - 6 часов.

1.9. 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.

1.10. Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

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

Форма занятий - групповые до 10 человек.

1.11. **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, тренингов, 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.

2. Цели и задачи программы

2.1. Цель и задачи программы.

Цель: развитие творческих и физических способностей, обучающихся средствами хореографии и спорта.

З**адачи программы**:

Образовательные (ориентированы на предметный результат):

Углублённо изучить:

элементы малой акробатики;

- разноплановую танцевальную пластику;

- хореографические и спортивные прыжки;
- основы актерского и исполнительского мастерства;
- упражнения СФП и ОФП.

Способствовать развитию:

творческих способностей, познавательного интереса к спортивно-хореографическому искусству;

- создать условия для самостоятельного творчества;
- совершенствование полученных навыков;
- координации и пластики движений;
- актёрского и исполнительского мастерства;
- физических качеств для освоения элементов малой акробатики;

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 и самоопределения обучающихся;
- развитие, двигательных и координационных способностей, исполнительского и актёрского мастерства, эстетики и культуры движения;
- гармоничного развития личности, развитие общественной и творческой активности обучающегося.

Развивающие (ориентированные на мета предметный результат).

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

способствовать развитию:

- творческого мышления, своих задумок и вдохновения;
- самостоятельного и совместного с педагогом творчества;
- дисциплинированности, трудолюбию и прилежности;

•чувства взаимопомощи и ответственности;

•умению работать в группе, оценивать свои физические и хореографические способности;

•коммуникабельности, умению отстаивать свою точку зрения;

• самооценки, уверенности в своих силах и лидерских качеств.

Содержание программы

2.2. Учебный план программы 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ и ППБ.	2	2		Опрос
2.	Азы хореографии	24		24	Наблюдение. Контрольное задание.
3.	Элементы гибкости.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
4.	Элементы малой акробатики.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
5.	Хореографические и спортивные прыжки.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
6.	Постановочная работа композиций.	36		36	Наблюдение и анализ. Концертных выступлений.
7.	Азы актёрского и исполнительского мастерства.	18		18	Наблюдение и анализ выступлений.
8.	Репетиционная работа композиций.	36		36	Наблюдение и анализ. Контрольные задания.
9.	ОФП и СФП «Стретчинг».	24		24	Тестирование в течение учебного года.
10.	Итого:	216	2	214	

Содержание учебного плана

Тема №1. Теоретическая часть. Инструктаж по ТБ и ППБ (2 часа). Инструктаж по противопожарной безопасности и технике безопасности, дисциплине во время занятий, правила поведения в зале. Соблюдение техники безопасности выполнения элементов с целью предупреждения травматизма.

Тема № 2. Азы хореографии (24 часа).

Практическая часть, позиции ног, позиции рук; «Релеве»- поднимание в стойку на носках и опускание в исходное положение по всем позициям ног; «Деми плие» (demi plie) - полу присед, «гранд плие» (grand plie) - присед по всем позициям; «Батман тандю» (battement tendu) - вытягивание ноги скользящим движением вперёд, в сторону и назад; «Батман жете» (battement jete) - чёткий бросок ноги на 25º, 45º крестом; «Батман пике» (battement picce) - чёткое, колющее движение носком ноги о пол; «Батман сотеню» (battement soutenu) - скользящей движение прямой ногой вперёд, в сторону и назад, опускаясь на опорной ноге в полу присед; «Балансуа» (balancua) - покачивание прямой ногой через «батман тандю» вперёд – назад; «Ронд де жамб партер» - круговое движение носком по полу вытянутой ногой вперёд и назад по точкам; «Гранд батман» (grand battement) - чёткий взмах, (бросок) ноги через «батман тандю» вверх на 90º и выше вперёд, в сторону и назад, завершая упражнение в сторону.

Тема № 3. Элементы гибкости (24 часа).

Практическая часть. Элементы гибкости: шпагаты, амплитудные взмахи, равновесия, мосты.

Подводящие упражнения:

- глубокие выпады с пружинящими движениями;
- фиксация положения ног в шпагате, растягивание на провис;
- Мост из положения лежа, стоя с поддержкой, самостоятельное выполнение.

Тема № 4. Элементы малой акробатики (24 часа).

Практическая часть. Перекаты: в полу-шпагате, в шпагате, в выпаде, на ягодицах согнув ноги, сидя углом ноги врозь, из стойки на одном колене, другая нога в сторону на носок, стойка на лопатках с различным положением ног и другие.

Элементы статической силы: «венсон»; одинарный «венсон»; без опорный «венсон»; угол ноги врозь; высокий угол ноги вместе; угол «L»; высокий угол ноги врозь.

Элементы динамической силы: виды отжиманий на двух руках с различным положением ног: стойки на руках и голове; на предплечьях; на руках.

Тема № 5. Хореографические и спортивные прыжки (24 часа).

Практическая часть. Изучение техники выполнения хореографических прыжков: «Cote»; «eshappe»; «glissad» «assamble»; «jete»; «entrelece»; «sissonne ferme». Изучение техники выполнения спортивных прыжков: «turk jamp»; «cossack jump»; «paik jamp»; «scissors»; «straddle jamp».

Тема № 6. Постановочная работа (36 часов).

Практическая часть. Составление групповых и индивидуальных композиций. Подбор музыкального произведения, создание образа и костюмов. Постановка композиционного рисунка, перемещений, перестроений, взаимодействие между обучающимися в композиционном рисунке.

Тема № 7. Азы актёрского и исполнительского мастерства (18 часов). Практическая часть. Взаимодействие друг с другом, эмоциональное и выразительное исполнение, создание образа мимикой, жестами и пластикой движений в соответствии с поставленными задачами.

Тема № 8. Репетиционная работа (36 часов).

Практическая часть. Работа над чётким и синхронным исполнением отдельных хореографических связок, частей композиции, и в целом всей композиции. Работа над актёрским и исполнительским мастерством.

Тема № 9. ОФП и СФП. (24 часа).

Практическая часть. ОФП: Сдача тестов и нормативов. СФП: Изучение подводящих упражнений для освоения элементов малой акробатики, упражнений «Стретчинг» для расслабления мышц шеи, плеча, туловища, рук, ног. Статическое удержание мышц в растянутом положении в течение 10-30-60 секунд.

1.4. Планируемые результаты 1-го года обучения:

Предметные:

в результате образовательного процесса обучающие повысят познавательный интерес к спортивно-хореографическому искусству**.**

Будут знать:

- азы экзерсиса;
- элементы малой акробатики;
- хореографические и спортивные прыжки;
- танцевальную пластику движения;
- основы актерского и исполнительского мастерства;
- упражнения ОФП и СФП «Стретчинг».

Метапредметные:

Получат дальнейшее развитие:

- мотивация к спортивно хореографическому искусству, любознательность и потребность в саморазвитии;
- творческое мышление, самооценка и анализ двигательных навыков.

Личностные:

- получат дальнейшее развитие:
- коммуникативные навыки совместных действий, креативное мышление, умение донести и обосновать свою позицию;
- трудолюбие, умение работать в команде и лидерские качества;
- повысится чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимоуважения, и взаимопомощи;
- стремление учащихся к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Учебный план программы 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ. Международные правила соревнований IFBB детский фитнес спорт.	2	2		Опрос
2.	1-й раунд соревнований 2-ой раунд соревнований.	24		24	Наблюдение, анализ, коррекция ошибок.
3.	Хореографическая подготовка	24		24	Наблюдение, анализ, коррекция.
4.	Элементы гибкости.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
5.	Элементы малой акробатики.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
6.	Хореографические и спортивные прыжки.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
7.	Постановочная работа групповых и индивидуальных композиций.	24		24	Наблюдение и анализ. Концертных выступлений.
8.	Актёрское и исполнительское мастерство.	18		18	Наблюдение и анализ выступлений.
9.	Репетиционная работа групповых и индивидуальных композиций.	26		26	Наблюдение и анализ. Контрольные задания.
10.	ОФП и СФП «Стретчинг».	26		26	Тестирование в течение учебного года.
11.	Итого:	216	2	214	

Содержание программы

Учебный план программы 2-го года обучения

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

Теоретическая часть. 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. Международные правила соревнований IFBB детский фитнес спорт. Возрастные категории: дети 6-9; 10-12; 13-15лет, юниоры 16 лет.

Тема №2. Международные правила соревнований IFBB (24 часа).

Практическая часть. 1-й раунд соревнований.

Требования к постановке композиции:

1. Время композиции 1.30;
2. Выносливость и скорость выполнения композиции;

Компоненты композиции:

3. Элементы акробатики, гибкости, хореографические и спортивные прыжки.

4. Создание и раскрытие хореографического образа пластикой движений;

5. Актёрское мастерство, презентация и харизма.

2 ой раунд соревнований: повороты на каждые 90 градусов.

По общей команде направо, - участницы одновременно выполняют повороты на каждые 90 градусов, - презентация своей физической подготовки, осанки, уверенность своих действий, артистичность.

Тема №3. Хореографическая подготовка (24 часа).

Практическая часть. Элементы экзерсиса: «Деми плие» (demi plie), «гранд плие» (grand plie) - присед по всем позициям; «Батман тандю» (battement tendu) - крестом по 2 по 4; «Батман жете» (battement jete) на 25º, 45º крестом по 2, по 4; «Батман сотеню» (battement soutenu) крестом по 2; «Ронд

де жамб партер» (an de hoor, an dedan) по 4; «Балансуа» (balancua) - на 25º, 45º, 90º; «Гранд батман» (grand battement) на 90º и выше крестом по 4.

Составление обучающих комбинаций из элементов экзерсиса и хореографических прыжков.

Работа над пластикой движений под заданное музыкальное сопровождение.

Исполнительское мастерство с атрибутикой

Тема № 4. ***Элементы гибкости*** (24 часа**).**

Практическая часть. Упражнения для развития гибкости в положении стоя, сидя, лёжа:

шпагаты Splints на провис, Right, Left, Front, «Helicopter», «pancake».

«Кик» - на 90º, 120º 180º вперёд, в сторону, назад.

«Hitch kick» - круговой амплитудный взмах/

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

«Libella», - с поворотом на 180º или 360º.

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

Безопорный взмах – без касания руками пола.

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

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

Тема № 5. Элементы малой акробатики (24 часа).

Практическая часть. *Элементы статической силы*:

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

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

Тема № 6. Хореографические и спортивные прыжки - (24 часа).

Практическая часть. Средние прыжки:

С 1-2 шагов и толчком двумя ногами:

«Джамп аир» (jump air) - прыжок вверх ноги врозь;

«Джамп тён» (jump turn) - прыжок вверх с поворотом на 180º, 360º;

Прыжок вверх, ноги врозь, голень внутрь;

Прыжок вверх, согнуть правую голень внутрь, левую голень, согнуть назад;

Прыжок вверх, согнуть ноги вправо, (влево);

«Олень», - прыжок вверх - «касаясь», - правую ногу согнуть вперёд, левую ногу назад;

«Боковой пистолет» - прыжок вверх, правую ногу согнуть в сторону внутрь, левую ногу в сторону.

Высокие прыжки, - показатель хорошей подготовленности обучающихся.

«Так джамп» (tuck jump) - прыжок вверх, в группировку (колени к груди);

«Казак джамп» (cossack jump) – прыжок вверх согнувшись, согнув левую ногу вперёд;

«Страдл джамп» (straddle jamp) - прыжок вверх, согнувшись ноги врозь;

«Пайк джамп» (paik jamp) - прыжок вверх, согнувшись;

«Сплит джамп» (split jamp) - прыжок в шпагат;

«Фронтал сплит» (frontal split jamp) - прыжок во фронтальный шпагат;

«Свитч сплит лип» (switch split leap) – прыжок со сменой положения ног в шпагате («разножка»).

Тема №7. Постановочная работа групповых и индивидуальных композиций. (24 часа).

Практическая часть. *Постановка групповых композиций*:

Подбор темы постановки, оригинальности пластики и манеры исполнения. Подбор музыкального материала и костюмов. Разучивание движений, связок, 1- ой части композиции, построение композиционного рисунка, взаимодействие участниц. Разучивание движений, связок, 2 - ой

части композиции, соединение 1-й и 2-й части композиции. Соединение 1-й и 2-й части в целом.

Постановка индивидуальных композиций:

Подбор образов (героев) с учётом типов темперамента, подготовленности и актёрских данных обучающегося. Подбор и обработка музыкального материала, разработка эскизов костюмов.

Тема № 8 Актёрское и исполнительское мастерство (18 часов).

Практическая часть. *Актёрское мастерство*.

Выражение мимикой лица различных эмоций: радости, страха, удивления, и.т.д.

Исполнительское мастерство.

Эмоциональное, чёткое выразительное исполнение композиции во взаимодействии с другими участницами композиции.

Презентация, артистизм и харизма в индивидуальном исполнении.

Тема № 9. Репетиционная работа групповых и индивидуальных композиций (26 часов).

Практическая часть. *Групповых композиций*:

Отработка слаженности, чёткости и синхронности движений и связок по отдельности. Отработка качества выполнения частей и всей композиции.

Репетиция в костюмах.

Индивидуальных композиций:

Отработка чёткости и эмоциональности выполнения элементов хореографии, акробатических элементов и актёрского мастерства;

Отработка по частям композиции и в целом;

Репетиция в костюмах.

Тема № 10. ОФП и СФП «Стретчинг» (26 часов)

Практическая часть. Упражнения для развития физических качеств обучающихся СФП. Подводящие упражнения для выполнения силовых элементов малой акробатики. «Стретчинг». Упражнения для релаксации обучающихся после физических нагрузок.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Предметные: (Образовательные)

•международные правила соревнований IFBB детский фитнес спорт;

•требования к 1 и 2-му раунду соревнований;

• элементы экзерсиса и элементы свободной пластики движений;

•элементы гибкости, элементы малой акробатики;

•хореографические и спортивные прыжки;

•основы актёрского и исполнительского мастерства;

• обучающиеся повысят познавательный интерес к спортивно-хореографическому искусству**.**

Метапредметные:

Получат дальнейшее развитие:

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

•творческое мышление, потребность самостоятельного творчества;

• анализ двигательных навыков;

• повысится самооценка своих возможностей.

Личностные (Воспитательные)

получат дальнейшее развитие:

•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.

Содержание программы.

Учебный план 3-го года обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ.	2	2		Опрос (сентябрь, январь).
2.	Совершенствование знаний и изменения Международных правил соревнований IFBB детский фитнес спорт.	24		24	Наблюдение, анализ, коррекция ошибок.
3.	Совершенствование хореографической подготовки.	24		24	Наблюдение. Контрольные задания.
4.	Совершенствование элементов гибкости.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
5.	Совершенствование элементов малой акробатики.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
6.	Совершенствование хореографических и спортивных прыжков.	24		24	Наблюдение. Тестирование в течение учебного года.
7.	Постановочная работа композиций.	24		24	Наблюдение и анализ концертных выступлений.
8.	Совершенствование актёрского и исполнительского мастерства.	18		18	Наблюдение и анализ концертных выступлений. Коррекция ошибок.
9.	Репетиционная работа композиций.	26		26	Наблюдение, анализ и коррекция ошибок. Контрольные задания.
10.	ОФП СФП и «Стретчинг».	26		26	Тестирование в течение учебного года (сентябрь, декабрь, май)
11.	Итого:	216	2	214	

Содержание программы

Учебный план программы 3-го года обучения

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

Теоретическая часть. 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. Международные правила соревнований IFBB детский фитнес спорт. Возрастные категории: дети 6-9; 10-12; 13-15лет, юниоры 16 лет.

Тема №2. Совершенствование знаний и изменений Международных правил соревнований IFBB детский фитнес спорт 2011, 2019 гг. (24 часа).

Практическая часть. Внесённые изменения и требования к:

костюму в 1-м раунде и во 2-м раунде;

ракурсу выполнения элементов;

наполняемости индивидуальной композиции.

Тема №3. Совершенствование хореографической подготовки (24 часа).

Совершенствование:

техники выполнения элементов экзерсиса;

сложно координированных движений в пространстве;

усложнённых элементов гибкости;

усложнённых элементов малой акробатики;

прыжков со сменой направления движения и вариантов приземления;

совершенствование актёрского мастерства в созданном образе и в групповом исполнении.

Тема №4. Совершенствование элементов гибкости (24 часа).

Практическая часть. *Элементы гибкости*:

амплитудные взмахи, шпагаты на провис;

«панкейк»; «рамка», «геликоптер»;

равновесия в повороте на 360º, 720º;

взмах в вертикальный шпагат (опорный, безопорный);

«lebella» - поворот на 360º, двойной «lebella» на 720º;

повороты на 360º, 540º, 720º.

Тема №5. Совершенствование элементов малой акробатики (24 часа).

Практическая часть. Статическая сила, горизонтальный упор на 2-х или 1 руке: «Крокодил» на 2 или 1 руке, «Крокодил» в повороте на 180º; Варианты: ноги врозь, ноги вместе.

Варианты углов:

угол ноги вместе в повороте на 540º, 720º;

угол ноги врозь в повороте на 540º, 720º;

высокий угол, угол «L»;

«венсон», одинарный «венсон», без опорный «венсон»;

варианты исполнения элементов «продев»;

перевороты вперёд, назад на 1 ногу, темповое, арабское, фляк.

Стойки:

на руках и голове;

на предплечьях с различным положением ног;

на руках с различным положением ног;

на руках в повороте на; 360º,540º, 720º.

Связки элементов

«Геликоптер» с переходом в одинарный «венсон»;

«Геликоптер» с переходом в упор, лёжа;

«Геликоптер» с переходом в «крокодил»;

«Крокодил ноги врозь на 1 руке» в повороте на 90º -180º;

«Панкейк» с поворотом в положение, лёжа на спине подъём разгибом;

«Рамка и двойная рамка, взрывная рамка»;

Махи и равновесия с захватом в падение в упор, лёжа, в шпагат;

Повороты на 360º, 540º, 720º.

Прыжковая акробатика

«Рондат»;

Подводящие упражнения для выполнения элемента «Фляк»;

Подводящие упражнения для выполнения элемента «Маховое»;

Подводящие упражнения для выполнения элемента «Арабское».

Тема №6. Совершенствование хореографических и спортивных прыжков (24 часа).

Практическая часть. Связки в сочетании: с высокими махами: «kick»; «hitch kick»; 2«kick», «straddle»; «turk jamp» с поворотом на 180º, 360º в шпагат; «cossack jump» с поворотом на 180º, 360º; pa shasse, «paike jamp»; 2«kick», «scissors»; «перекидной», шпагат; «бланш», перекат; «бедуинский», «labella». «Turk jamp» с поворотом на 360º,540º, 720º и с падением в упор лёжа, в одинарный венсон, в шпагат. «Cossack jump» с поворотом на 360º, 540º с падением в упор лёжа, в шпагат. «Paik jamp» на 360º, 540º с падением в упор лёжа. «Scissors» на 180º в шпагат. «Straddle jamp» на 180º. «Шушуновский» прыжок с падением в упор лёжа. «Бедуинский». «Бланш».

Тема №7. Постановочная работа групповых и индивидуальных композиций (24 часа).

Практическая часть. Постановка групповых композиций. Подбор темы постановки, оригинальной пластики и манеры исполнения. Подбор музыкального материала и костюмов. Разучивание движений, связок, 1-ой части композиции, построение композиционного рисунка, взаимодействие участниц. Разучивание движений, связок, 2- ой части композиции, соединение 1-й и 2-й части композиции. Соединение 1-й и 2-й части в целом. Постановка индивидуальных композиций: в индивидуальном исполнении создание образа мимикой и пластикой движений в соответствии с поставленными задачами. Подбор музыкального материала и образов (героев) с учётом типов темперамента, подготовленности и актёрских данных обучающегося. Разработка и создание эскизов костюмов.

Тема №8. Актёрское и исполнительское мастерство (18 часов).

Практическая часть. *Актёрское мастерство*. Работа над мимикой лица. Выражение различных эмоций: радости, злости, страха, удивления, недовольства, восторга и.т.д.

Исполнительское мастерство. Эмоциональное, чёткое выразительное исполнение композиции во взаимодействии с другими участницами композиции. Презентация, артистизм и харизма в индивидуальном исполнении.

Тема № 9. Репетиционная работа групповых и индивидуальных композиций (26 часов).

Практическая часть. Совершенствование актёрского и исполнительского мастерства. Групповых композиций: отработка слаженности, чёткости и синхронности движений и связок по отдельности; Отработка качества выполнения частей и всей композиции, выразительное и эмоциональное исполнение. Репетиция в костюмах.

Индивидуальных композиций:

Отработка чёткости и эмоциональности выполнения элементов хореографии, акробатических элементов и актёрского мастерства. Отработка по частям композиции и в целом. Репетиция в костюмах.

Тема № 10. ОФП СФП и «Стретчинг» (26 часов).

Практическая часть. ОФП. Упражнения для развития физических качеств обучающихся. СФП. Подводящие упражнения для выполнения силовых элементов малой акробатики. «Стретчинг». Упражнения для релаксации обучающихся после физических нагрузок.

Планируемые результаты 3-го года обучения:

В результате образовательного процесса обучающие будут **знать:**

Предметные: (Образовательные)

технику выполнения усложнённых элементов:

- экзерсиса, малой и прыжковой акробатики;
- усложнённые хореографические и спортивные прыжки;
- свободную пластику движения созданного образа;
- совершенствовать актёрское и исполнительское мастерство;

Обучающиеся повысят познавательный интерес к спортивно-хореографическому искусству**;**

Метапредметные:

Получат дальнейшее развитие:

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

•повысится самооценка и анализ двигательных навыков и своих способностей;

• творческое креативное мышление;

•самостоятельные замыслы и находки, около профессиональный интерес к выбору профессии.

Личностные (Воспитательные)

получат дальнейшее развитие:

•трудолюбие, прилежность и умение работать в команде;

• повысится чувство личной ответственности дисциплинированности, взаимоуважения и взаимопомощи и лидерские качества;

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

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

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1. Дата начала обучения - 01.09.2023
2. Дата окончания обучения -31.05.2024
3. Количество учебных недель - 36
4. Количество учебных дней – 72
5. Количество учебных часов: всего – 216,

из них: теоретических - 2 ч., практических – 214 ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:

Магнитофон, флеш карта;

- скакалки – 5 шт;
- канаты – 10 шт;
- мяч медбол: 2 кг – 6 шт; 3 кг – 6 шт; 4 кг – 6 шт; 5 кг – 6 шт; 6 кг – шт.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Предметы для выполнения композиции (на выбор каждого ребенка самостоятельно). Спортивную одежду и обувь

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- https://rmc23.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, конкурсы, открытые и итоговые занятия.

Фиксация образовательных результатов:

1. Журнал посещаемости;

2.Материал тестирования - протоколы диагностики показателей соревнований по ОФП.

3.Успехи обучающихся, фиксируются грамотами и дипломами на смотрах и конкурсах, фото, видео материал.

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 метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных 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, педагогический срез, педагогическое наблюдение, диагностический тест и контрольные задания для определения динамики личного роста на начало, середину и конец учебного года.

При подведении итогов учитывается:

1. Зрительная видимость эффекта занятий.

2. Результаты индивидуальных и коллективных выступлений на соревнованиях и выступлениях.

Формы подведения итогов.

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

2.5.Методические материалы

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения.

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 течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям.

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.

Программа «Престиж» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;

- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.
- Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

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.

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.

2.6. Список литературы:

1. Зайфферт, Д Педагогика и психология танца / Д Зайфферт. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2016. – 128 с.

2. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 112 с.

2. https://studwood.net/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studwood.net/1029412/turizm/horeografiya_v_sportivnyh_vidah_gimnastiki. – Дата доступа: 10.09.2022.

3. ЛитМир [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.litmir.me/br/?b=99756&p=1 . – Дата доступа: 5.05.2022.

Приложение 1

Календарный учебный график *1-го года обучения*

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Количество часов по месяцам								
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ.	2	2		1				1				
2.	Азы хореографии	24		24	2	4	2	2	4	2	2	4	2
3.	Элементы гибкости.	24		24	4	2	2	2	2	4	2	4	2
4.	Элементы акробатики	24		24	4	2	4	2	2	4	2	2	2
5.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Ц ДТ	4		4				2		2			
6	Хореографические и спортивные прыжки.	24		24	2	2	4	2	4	2	4	2	2
7.	Постановочная работа композиций.	36		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Азы актёрского и исполнительского мастерства.	18		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Репетиционная работа композиций.	36		36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы ЦДТ	4		4							2		2
11.	ОФП и СФП. «Стретчинг».	24		24	4	2	2	4	2	2	2	2	4
	Всего:	216	2	214	26	22	24	24	26	26	24	24	24

Календарный учебный график *2-го года обучения*

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Количество часов по месяцам								
					IX	X	XI	XII	1	II	III	IV	V
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ. Международные правила соревнований IFBB детский фитнес спорт.	2	2		1 2				1				
2.	1-й раунд соревнований 2-ой раунд соревнований.	24		24	2	4	2	2	4	2	2	4	2
3.	Хореографическая подготовка	24		24	4	2	4	4	2	2	2	2	2
	Элементы гибкости.	24		24	4	2	2	2	2	4	2	4	2
4.	Элементы акробатики	24		24	4	2	4	2	2	4	2	2	2
5.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Ц ДТ	4		4				2		2			
6	Хореографические и спортивные прыжки.	24		24	2	2	4	2	4	2	4	2	2
7.	Постановочная работа композиций.	26		26	2	4	4	4	2	4	2	2	2
8	Актёрское и исполнительское мастерство.	18		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Репетиционная работа композиций.	26		26	2	2	4	4	2	2	2	4	4
10.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы ЦДТ	4		4							2		2
11.	ОФП СФП. и «Стретчинг».	26		26	4	4	2	4	2	2	2	2	4
	Всего:	216	2	212	26	22	24	24	26	26	24	24	24

Календарный учебный график 3-*го года обучения*

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Количество часов по месяцам								
					IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ.		2		1				1				
2.	Совершенствование знаний Международных правил соревнований IFBB детский фитнес спорт.	24		24	4	2	4	2	2	4	2	2	2
3.	Совершенствование хореографической подготовки.	24		24	2	4	2	2	4	2	2	4	2
4.	Совершенствование элементов гибкости.	24		24	4	2	4	4	2	2	2	2	2
5.	Совершенствование элементов акробатики.	24		24	4	2	2	2	2	4	2	4	2
6.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Ц ДТ.	4		4				2		2			
7.	Совершенствование хореографических и спортивных прыжков.	24		24	2	2	4	2	4	2	4	2	2
8.	Постановочная работа композиций.	26		26	2	4	4	4	2	4	2	2	2
9.	Совершенствование исполнительского мастерства.	18		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10.	Репетиционная работа композиций.	26		26	2	2	4	4	2	2	2	4	4
11.	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы ЦДТ.	4		4							2		2
12.	Совершенствование ОФП и СФП.«Стретчинг».	26		26	4	4	2	4	2	2	2	2	4
	Всего:	216	2	212	26	22	24	24	26	26	24	24	24

Приложение 2

Контрольные тесты для зачисления в объединение **«Престиж»**

	Фамилия, Имя	Физические качества			
	Группа №	Прыжки через скакалку за 30 секунд.	Отжимание	Элементы гибкости (шпагаты, складка, мост	Пресс за 30 секунд.
1.					
2.					
3.					
4.					

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

Итоговый контрольный срез объединения «Престиж»

	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	Высокие прыжки: так джамп, страддл, казак	Венсон опорный безопорный	Либелла, вертикальный шпагат , хич кик

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

Приложение №3

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.									

Диагностика выполнения элементов гибкости и амплитудных прыжков

№	Фамилия	Элементы гибкости.				Амплитудные прыжки			
		Splints Right Left Front, (все на провис) «Pancake»	Амплитудные махи, «Kick»; Равновесие в повороте, в подскоке	«Libella» Опорное, безопорное на 360º.	Переворот на 2 и на 1 ногу.	«Grand jete», «sissone fouter»;	«Paike», «Cossack, «Straddle»	«Scissors», «Saide paike» Подбивной .	С места с 2-х ног согнув ноги в различных вариантах.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									