

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 565 Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Советом родителей школы

Директор _____

Протокол № 25 от 30.08.2023

Председатель Молод Н.В. _____

Е.В. Чалапко
Приказ № 653 от 30.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес-танцы»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик –
педагог: Иванова Ю.А.

2023-2024 учебный год

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7

Структура программы

1. Пояснительная записка
 - а) направленность
 - б) актуальность
 - в) объем и сроки реализации программы
 - г) отличительные особенности
 - д) адресат программы
 - е) цели и задачи программы
 - ж) условия реализации программы
 - з) планируемые результаты
2. Материально-техническое обеспечение
3. Учебный план программы отделения дополнительного образования детей
4. Сводный учебный план
5. Календарный учебный график
6. Оценочные и методические материалы
7. Контроль результативности обучения
8. Информационные источники

Пояснительная записка

В последние десятилетия значение физической культуры особенно возросло. Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма.

Если для здорового человека физические упражнения – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для учащихся с ограниченными возможностями здоровья это одно из основных средств устранения нарушений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-танцы» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Перечень нормативных документов

Основные характеристики программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);

Порядок проектирования:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, ст.47, ст.75);

Условия реализации программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст.13,п. 1,5,6 ст.14, ст.15, ст.16, ст.33, ст.34,ст.75);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)

Содержание программ:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.9, 22, 25 ст.2, п.5 ст.12, п.1,4 ст.75);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)

Организация образовательного процесса:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.15, ст.16, ст.17, ст.75);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)

Программа имеет музыкально-ритмическую направленность. В программу входит изучение базовых шагов аэробики (основные понятия, правила, техника шагов, танцевальные связки, основы техники йоги): Фитнес-танцы. При рассмотрении классической аэробики предусматривается изучение: основных понятий; техники базовых элементов; некоторых танцевальных стилей. А также овладение специальными умениями, навыками при выполнении различных музыкально-ритмических упражнений.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-танцы» создана для укрепления и оздоровления организма учащихся методами музыкально-ритмической деятельности «Фитнес-танцы» и направлена на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность данной программы в том, что учащиеся большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. А также воспитанности такого уровня, который позволил бы адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, к социальным нормам, к физическому труду и здоровому образу жизни. В процессе двигательной деятельности учащийся обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния – один из важнейших аспектов социализации.

Педагогическая целесообразность. Занятия фитнес-танцами, адаптированные к особенностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья, являются мощным «агентом социализации» личности.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-танцы» реализуется в школе, где обучаются дети с ограниченными возможностями (интеллектуальная недостаточность). Дополнительная общеобразовательная программа составляется с учётом особенностей контингента обучающихся школы. Количество учащихся в группе должно быть от 5 человек с учетом их психофизических особенностей. В состав группы могут включаться учащиеся разного возраста в соответствии с их интересами, выпускники школы, учащиеся других образовательных учреждений.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся от 10 лет до 18 лет, как для мальчиков, так и для девочек.

Целью программы ГБОУ школы №565 Кировского района Санкт-Петербурга является создание условий для физического развития и совершенствования двигательных качеств у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, посредством фитнес-танцев.

Срок реализации программы 1 год. Начало занятий 01.09., окончание занятий 25.05. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (36 недель, 72 часа в год).

Задачи:

Образовательные:

- углубить знания об основах аэробики и базовых шагах классической аэробики и фитнеса.
- закрепить технику выполнения основных танцевальных шагов музыкально-ритмической деятельности «Фитнес-танцы».

Развивающие:

- развивать координационные способности, функции опорно-двигательного

аппарата;

- развивать музыкально-ритмические качества;
- развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость).
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- приобщать к доступной музыкально-ритмической деятельности;
- прививать чувство ответственности в выполнении порученного задания.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив – в объединение дополнительного образования детей «Фитнес-танцы» принимаются дети и подростки с интеллектуальными нарушениями 10-18 лет. Программа ориентирована на учащихся без специальной подготовки. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, если нет медицинских противопоказаний. Необходимым качеством является желание ребенка участвовать в деятельности ОДОД.

Условия формирования групп – группы разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся в течение всего срока реализации программы, то есть весь год, без специальной подготовки.

Кадры – лаборант и другие дополнительные кадры для работы ОДОД не требуются.

Количество детей в группах может варьироваться в зависимости от желания учащихся.

Организация процесса

Формы занятий. Используются традиционные и нетрадиционные формы занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнования, посещение соревнований разного уровня в качестве зрителя. В рамках одного занятия, педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: *Групповая форма* - педагог проводит занятие со всей группой одновременно, задания для всех занимающихся одинаковые.

Командная форма (парные упражнения) также применяется на занятиях. Упражнения выполняют в парах, что позволяет изучать и совершенствовать технику танцевальных шагов в зависимости от их функций в команде (паре).

Индивидуальная форма применяется, когда отдельные занимающиеся отстают в технической или тактической подготовке. Определив слабые места, педагог дает отстающим ученикам индивидуальное задание.

При выборе той или иной формы организации воспитанников на занятии обязательно учитываются и задачи, поставленные на данное занятие, и индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Приёмы и методы: наглядные (показ, демонстрация, звуковая сигнализация); словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, подсчёт, команда); практические: методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям,

разучивание в целом, подводящие упражнения), методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание результатов освоения программы осуществляется:

- теоретическим опросом;
- разбором танцевальных шагов;
- посещением концертной деятельности;
- итоговой танцевальной постановкой в «Фитнес-танцы»;
- участием в танцевальных соревнованиях разного уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения дополнительного образования детей «Фитнес-танцы» рассчитана на детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью в легкой форме.

Общим признаком у всех детей с интеллектуальной недостаточностью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к сильному затруднению или невозможности усвоения содержания образования и социальной адаптации. В структуре психики таких детей в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности. Вследствие чего знания детей с интеллектуальной недостаточностью об окружающем мире являются неполными, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. Таким детям свойственна неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых кинестетических, тактильных и других ощущений, которые приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с интеллектуальной недостаточностью в окружающей среде.

Данному контингенту детей присуще конкретное негибкое мышление, значительная затрудненность или невозможность образования отвлеченных понятий, слабая активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действий. Также у них ограничено формируется понимание и использование речи. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений, жесты, мимику. Особенности нервной системы детей с интеллектуальной недостаточностью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью. Внимание с трудом привлекается, отмечается неустойчивостью и отвлекаемостью. Интерес к какой-либо деятельности если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. Слабость активного внимания препятствует решению задач познавательного развития, однако, при высокой мотивации его продолжительность может быть увеличена. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти.

Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, в том числе и на занятии, поэтому организация образовательного процесса объединения дополнительного образования детей «Фитнес-танцы» связана с самочувствием ребенка на момент занятия и может варьироваться в связи с данными обстоятельствами.

В программе не предусмотрены определенные этапы и ступени прохождения в связи с контингентом.

Планируемые результаты

Предметные:

К концу обучения по программе учащиеся, по возможности, будут *знать*

- изученные термины и названия танцевальных шагов,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7

- роль фитнеса и аэробики в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

овладеют

- танцевальными связками, базовыми шагами классической аэробики,

выработают

- координационные способности, овладеют физическими качествами.

Личностные:

Учащиеся, по возможности,

- будут стремиться к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- смогут приобщиться к доступной спортивной деятельности,
- смогут доброжелательнее и внимательнее относиться друг к другу.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы и решения поставленных целей и задач необходим следующий спортивный инвентарь и оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивный инвентарь: свисток, музыкальное оборудование, фитболы, гимнастические коврики, гимнастические палки, фишки.

**Учебный план программы отделения дополнительного образования детей
«Фитнес-танцы» 1 года обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4
2.	Общая физическая подготовка.	16
3.	Специальная физическая подготовка.	14
4.	Основы техники выполнения базовых движений аэробики.	16
5.	Разучивание танцевальных связок	10
6.	Основы техники выполнения базовых элементов йоги.	8
7.	Итоговое занятие.	4
Итого:		72

Сводный учебный план

№	Название программ	Года обучения	Всего часов
		1-й	
1	«Фитнес-танцы»	72	72
	Итого	72	72

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7

Оценочные и методические материалы

№	Раздел	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные.	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	Групповая, индивидуальная	Развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
3	Специальная физическая подготовка.	Групповая, индивидуальная	Развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
4	Основы техники выполнения базовых движений аэробики.	Групповая, индивидуальная.	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
5	Разучивание танцевальных связок	Групповая, индивидуальная	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика
6	Основы техники выполнения базовых элементов йоги.	Групповая, индивидуальная	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные, практические, игровые.	Практическое выполнение заданий, игровая практика

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7

№	Раздел	Формы проведения занятий	Приемы и методы	Формы подведения итогов
7	Итоговое занятие	Групповая	Формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей воспитание личности, словесные, наглядные.	Практическое выполнение заданий, опрос

Контроль результативности обучения

Входной контроль

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение,
- беседа,
- опрос на выявление умения рассказать правила техники безопасности и показать основные знания по элементам выполнения изделий по программе обучения,
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или последовательности выполнения изделий,
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль не предусмотрен, так как программа рассчитана на 1 год обучения.

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе в форме опроса и итоговой танцевальной композиции.

Формы:

Танцевальная композиция

Формы выявления

На занятиях в объединении дополнительного образования детей «Фитнес-танцы» проводится *анализ* педагогом работы детей для дальнейшей корректировки этапов занятия с целью улучшения эффективности работы с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Еще одной формой выявления является устное *тестирование по разделам*.

Формы предъявления

Альбом с фотографиями ребят на занятии «Фитнес-танцы»

Формы фиксации

Анкета для родителей «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

Информационные источники

1. Фитнес: Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физ. форме / Энн Гудселл. - М.: Мир кн., 2001. - 157 с.
2. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно-методическое пособие - СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. - 25с.
3. Крючков, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючков. - М: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2010. - 64 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, 2009. - 232 с.
5. Гусева, Е. Детская аэробика / Е. Гусева //Фам клуб. - М., 1998. -№6.-С. 38-39.
6. Ростова, В. А. Оздоровительная аэробика: учебное пособие / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. СПб. 2003. - С. 26 - 38.
7. Давыдов, В. Ю. Оздоровительный фитнес - аэробика; шейпинг, ритмическая, гимнастика и оздоровительная гимнастика: учебное пособие / В. Ю. Давыдов; А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. Волгоград, 2003. - 141 с.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 565 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чалапко Евгения Валерьевна, директор

14.02.24 19:47 (MSK)

Сертификат 00B04E85C721C5E760B9D3887FF2816AA7