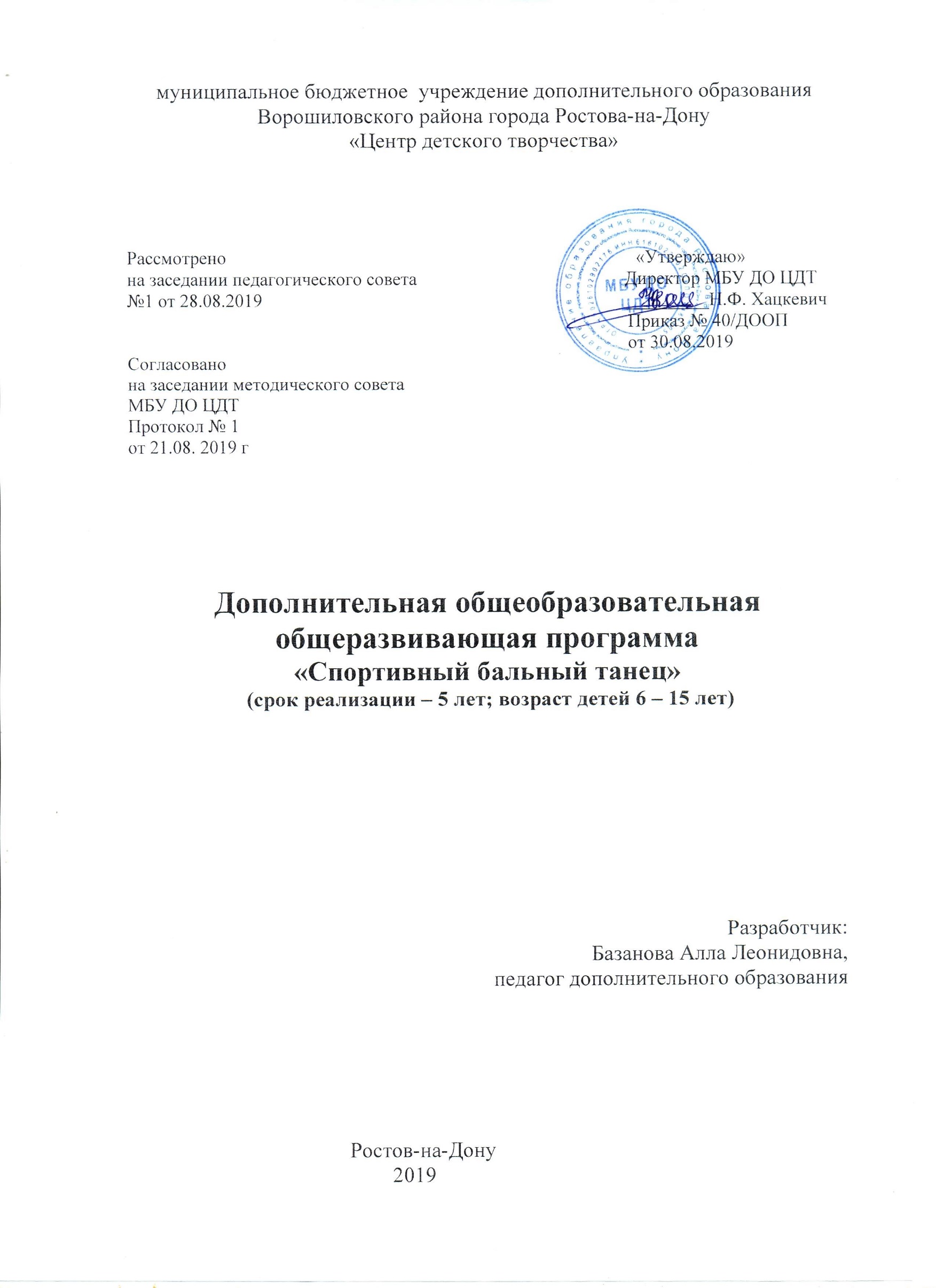
****Пояснительная записка.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ворошиловского района города Ростова-на-Дону «Центр детского творчества» №40/ДООП от 30.08.2019г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2019-2020 учебный год.

В программу внесены: разработка открытого занятия, диагностическая карта мониторинга развития качеств личности (воспитанности) обучающихся, приложения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец» соответствует физкультурно-спортивной направленности деятельности МБУ ДО ЦДТ.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создают предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым новыми образовательными стандартами, способствует адаптации ребенка и подростка к условиям современного общества, а также осознанному выбору воспитанниками будущей профессиональной деятельности.

Программа ориентирована:

- на создание благоприятных условий для саморазвития личности ребенка, его самосовершенствования;

- на формирование у обучающегося полноценного представления о современном мире;

- на воспитание гражданина и человека, который нацелен на совершенствование общества;

- на развитие и воспроизводство кадрового состава общества.

Программа обеспечивает воспитание, обучение, гармоничного развития детей дошкольного и школьного возраста, соответствует культурным традициям, национальной специфике региона; уровню начального, дошкольного, школьного образования; современным образовательным технологиям.

Программа учебного предмета «Спортивный бальный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Спортивный бальный танец» предполагает изучение основ танцевальной культуры, направлен на приобретение умений красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека - делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему педагогу, чувство товарищества, ответственность перед партнёром. Содержание предмета «Бальный танец» связано с содержанием предметов «Классический танец», «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

Особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

-развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

-формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке.

Срок реализации данной программы составляет 5 лет.

Первый год обучения -144 часа.

Второй год обучения- 144 часа.

Третий год обучения – 216 часов.

Четвертый год обучения – 216 часов.

Пятый год обучения – 216 часов.

**Цель программы** – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

**Задачи:**

1.Обучающие:

-знакомство с понятиями и терминологией;

-овладение основными движениями и фигурами бального танца.

2.Развивающие:

-развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к

хореографии бального танца;

-развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;

-развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений.

3.Воспитывающие:

-формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;

-формирование навыков творческой деятельности у учащихся,

проявляющих увлечённость.

4.Специальные:

-оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;

-совершенствование психомоторных способностей детей;

-развитие творческих и созидательных способностей детей.

# Обоснование структуры учебного предмета «Спортивный бальный танец».

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;

- описание дидактических единиц учебного предмета;

- требования к уровню подготовки обучающихся;

- формы и методы контроля, система оценок;

- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

# Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);

-практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

-аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

-эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); -репродуктивный (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков); -эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);

-индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении бального танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и традициях бальной хореографии.

# Содержание учебного предмета «Спортивный бальный танец»

# Учебно-тематический план.

# Первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводный | Знакомство с детьми, разучивание поклона, позиций рук, ног. | 1 | 3 | 4 |
| 2 | Техника европейских танцев | Поза, равновесие  Работа стоп  Общее описание основного шага | 1  1  1 | 5  7  8 | 6  8  9 |
| 3 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 3  3  7  6 | 4  4  8  7 |
| 4 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 3  3  7  6 | 4  4  8  7 |
| 5 | Техника латиноамериканских танцев | Положение корпуса  Основная закрытая позиция  Основная открытая позиция  Фоллавей позиция | 1  1  1  1 | 3  3  3  3 | 4  4  4  4 |
| 6 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 3  3  10  10 | 4  4  11  11 |
| 7 | Самба | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 3  3  7  6 | 4  4  8  7 |
| 8 | Итоговая диагностика | Контрольный урок | 1 | 1 | 2 |
|  |  | Итого: | 25 | 119 | 144 |

# Второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Техника европейских танцев | Вводное занятие.  Поддержка  Ведущий и ведомый | 1  1  1 | 1  3  3 | 2  4  4 |
| 2 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 1  1  7  7 | 2  2  8  8 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 1  1  7  7 | 2  2  8  8 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 1  1  7  7 | 2  2  8  8 |
| 5 | Техника латинских танцев | Латинское закрещивание  Положение рук  Ведение | 1  1  2 | 3  3  4 | 4  4  6 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 1  1  11  12 | 2  2  12  13 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 1  1  1  1 | 1  1  11  12 | 2  2  12  13 |
| 8 | Итоговая диагностика | Контрольный урок | 1 | 1 | 2 |
|  |  | Итого: | 28 | 116 | 144 |

# Третий год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Техника европейских танцев | Вводное занятие  Противоположное движение корпуса  Повышение и понижение корпуса | 1  2  2 | 1  6  6 | 2  8  8 |
| 2 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 5 | Техника латинских танцев | Замки кистей  Работа стопы  ОПП, ОКПП  Открытая фоллавей позиция  Веерная позиция | 2  2  2  2  2 | 6  6  6  6  6 | 8  8  8  8  8 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 8 | Джайв | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основ танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  5  5 | 6  6  7  7 |
| 9 | Итоговая диагностика | Контрольный урок | 1 | 1 | 2 |
|  |  | Итого: | 64 | 152 | 216 |

# 

# Четвёртый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Техника европейских танцев | Вводное занятие  Степень поворота  Выравнивание  Покачивание корпусом | 1  2  2  2 | 1  6  6  6 | 2  8  8  8 |
| 2 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 5 | Техника латинских танцев | Теневая позиция:  - теневая с замком П к Л, Л к П;  - теневая с замком Л к Л, П к П  Контр променадная позиция | 4  4 | 4  6 | 8  10 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 8 | Джайв | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  6  6 | 6  6  8  8 |
| 9 | Итоговая диагностика | Контрольный урок  Экзамен | 1  0 | 1  2 | 2  2 |
|  |  | Итого: | 64 | 152 | 216 |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| 1 | Медленный вальс | Вводное занятие  Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 1  2  2  2  2 | 1  4  4  8  8 | 2  6  6  10  10 |
| 2 | |  | | --- | |  |   Венский вальс | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  8  10 | 6  6  10  12 |
| 3 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  10  10 | 6  6  12  12 |
| 4 | Самба | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  10  10 | 6  6  12  12 |
| 5 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  10  10 | 6  6  12  12 |
| 6 | Джайв | Основы музыкальной грамотности  Ориентирование в пространстве  Изучение основных движений танца  Постановка танцевальной композиции | 2  2  2  2 | 4  4  10  10 | 6  6  12  12 |
| 7 | Итоговая диагностика | Контрольный урок  Экзамен | 0  1 | 2  1 | 2  2 |
|  |  | Итого: | 50 | 166 | 216 |

**Содержание изучаемого курса**.

**Первый год обучения.**

Цель: начало развития личности ребенка средствами танца. Задачи: **Обучающие:** -знакомство с понятиями и терминологией; -овладение основными движениями бального танца; -обучение основам музыкальной грамотности; **Воспитывающие:** -формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке; **Развивающие:** -развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей. Предполагаемые результаты: **Знать:** основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;

**Уметь:** ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; **Навыки:** исполнение простых танцевальных движений.

1 раздел. Вводный: знакомство с детьми; разучивание поклона, позиций рук (I; II; III; подготовительной ), позиций ног ( I; II; VI ).

2 раздел. Техника европейских танцев. Тема: Поза, равновесие: осанка корпуса, правильное распределение веса, расположение стоп. Тема: Работа стоп: правильная постановка стоп на всех шагах. Тема: Общее описание основного шага: основной шаг вперёд и назад.

3 раздел. Квикстеп. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально - ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - квадрат - поступательное шассе вперёд и назад - башенки Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца квикстеп.

4 раздел. Медленный вальс. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый квадрат - левый квадрат. - правый четвертной поворот - левый четвертной поворот. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца медленный вальс.

5 раздел. Техника латиноамериканских танцев. Тема: Положение корпуса: основная поза, стойка на опорной ноге. Тема: Основная закрытая позиция: положение партнёров относительно друг друга в закрытой позиции. Тема: Основная открытая позиция: положение партнёров относительно друг друга в открытой позиции. Тема: Открытая фоллавей позиция: положение партнёров относительно друг друга в открытой фоллавей позиции.

6 раздел. Ча-ча-ча. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - ча-ча-ча шассе ВП,ВЛ - тайм степ - закрытое основное движение. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца ча-ча-ча.

7 раздел. Самба. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основных движений танца: - самба баунс - самба баунс с переносом веса - основное движение ВП, ВЛ - натуральное основное движение - обратное основное движение - прогрессивное основное движение. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца самба.

8 раздел. Итоговая диагностика. Тема: Контрольный урок: проверка знаний, умений, навыков детей.

**Второй год обучения.**

Цель: формирование двигательной сферы и создание предпосылок для развития творческой активности детей. Задачи: **Обучающие:** -знакомство с историей и особенностями бального танца -знакомство с понятиями и терминологией; -овладение основными движениями и фигурами бального танца; -обучение основам музыкальной грамотности; **Воспитывающие:** -формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке; -формирование навыков творческой деятельности; **Развивающие:** - развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца; -развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей; Предполагаемые результаты: **Знать:** основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; **Уметь:** ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; **Навыки:** исполнение усложненных танцевальных композиций.

1 раздел. Техника европейских танцев. Тема: Поддержка: постановка в паре – партия партнёра и партнёрши. Тема: Ведущий и ведомый: роль партнёра и партнёрши в паре.

2 раздел. Медленный вальс. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - закрытая перемена с ПН - закрытая перемена с ЛН - правый поворот - левый поворот - наружная перемена. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца медленный вальс.

3 раздел. Венский вальс. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый квадрат - поступательный шаг вперёд, назад - правый поворот. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца венский вальс.

4 раздел. Квикстеп. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - четвертные повороты - правый поворот - правый пивот поворот - правый поворот с задержкой (хэзитэйшн) - поступательное шассе. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца квикстеп.

5 раздел. Техника латиноамериканских танцев. Тема: Латинское закрещивание: закрещивание одной ноги позади или перед другой. Тема: Положение рук: варианты положения рук, находящихся в контакте при движении из одной позиции в другую. Тема: Ведение: два типа ведения: физическое и формирующее.

6 раздел. Самба. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - самба виски ВП и ВЛ - променадный самба ход - боковой самба ход - стационарный самба ход - закрытые роки с ПС и ЛС - корта джака. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца самба.

7 раздел. Ча-ча-ча. Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - ча-ча-ча лок вперёд ( ПЛП, ЛПЛ ) - ча-ча-ча лок назад ( ПЛП, ЛПЛ ) - открытое основное движение - веер - хоккейная клюшка - чек из открытой КПП - чек из открытой ПП. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца ча-ча-ча.

8 раздел. Итоговая диагностика. Тема: Контрольный урок: проверка знаний, умений, навыков детей.

**Третий год обучения.**

Цель: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей. Задачи: **Обучающие:** - знакомство с историей и особенностями бального танца; -знакомство с понятиями и терминологией; -овладение основными движениями и фигурами бального танца; -обучение основам музыкальной грамотности; **Воспитывающие:** -формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке; -формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлеченность; **Развивающие:** -развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца; -развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей; -развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений. Предполагаемые результаты: **Знать:** основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; **Уметь:** ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; **Навыки:** исполнение сложных танцевальных композиций, самостоятельное составление простых танцевальных композиций.

1 раздел. Техника европейских танцев.

Тема: Противоположное движение корпуса: способы вращения (раскачивания корпуса) в танце. Тема: Повышение, понижение корпуса: три основных типа корпусного подъёма.

2 раздел. Медленный вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый спин поворот - задержанная перемена (перемена хэзитэйшн) - виск - шассе из ПП - виск назад - поступательное шассе ВП. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца медленный вальс.

3 раздел. Венский вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый поворот - левый поворот. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца венский вальс.

4 раздел. Квикстеп.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально - ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый спин поворот - лок степ вперёд - лок степ назад - типпль шассе ВП. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца квикстеп.

5 раздел. Техника латиноамериканских танцев.

Тема: Замки кистей: положение кистей партнёра и партнёрши во время движения. Тема: Работа стопы: работа стопы при движении вперёд и назад. Тема: ОПП, ОКПП: одновременное раскрытие партнёров ВП и ВЛ. Тема: Открытая фоллавей позиция: раскрытие партнёров ВП и ВЛ шагом назад. Тема: Веерная позиция: раскрытие партнёрши справа налево.

6 раздел. Ча-ча-ча.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - спот поворот ВЛ и ВП - плечом к плечу - рука к руке - натуральный волчок. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца ча-ча-ча.

7 раздел. Самба.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - обратный ( левый ) поворот - ботафого в продвижении - променадные ботафоги - теневые ботафоги - вольта в продвижении ВП и ВЛ - натуральный ролл. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца самба.

8 раздел. Джайв.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - джайв шассе - основное движение на месте - основное фоллавей движение - смена мест правого на левое - смена мест левого на правое. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка упрощённого варианта танца джайв.

9 раздел. Итоговая диагностика.

Тема: Контрольный урок: проверка знаний, умений, навыков.

**Четвертый год обучения.**

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний, пройденных движений; создание танцевальных комбинаций; развитие артистичности; приобретение законченной танцевальной формы.

Продолжается дальнейшее развитие силы и выносливости; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу. Во втором полугодии – выпускной экзамен.

1 раздел. Техника европейских танцев.

Тема: Степень поворота: измерение степени поворота позицией стоп. Тема: Выравнивание: позиция или направление стоп относительно помещения. Тема: Покачивания корпусом: наклоны корпуса к центру поворота.

2 раздел. Медленный вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - левое корте - двойной левый спин - плетение из ПП - открытый телемарк и кросс хэзитэйшн. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца медленный вальс.

3 раздел. Венский вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - шаг – перемена с ПН - шаг – перемена с ЛН - контра чек. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца венский вальс.

4 раздел. Квикстеп.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - левый шассе поворот - кросс шассе - смена направления - зигзаг, лок степ и бегущее окончание. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца квикстеп.

5 раздел. Техника латиноамериканских танцев.

Тема: Теневая позиция: положение партнёрши немного впереди партнёра, лицом в ту же сторону - теневая позиция с замком П к Л, Л к П: позиция с разноимённым замком - теневая позиция с замком П к П, Л к Л: позиция с одноимённым замком. Тема: Контра променадная позиция, контра контр променадная позиция: небольшой разворот от закрытой позиции.

6 раздел. Самба.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - открытые роки ВП и ВЛ -роки назад с ПС и ЛС - вольта спот поворот партнёрши ВП, ВЛ. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца самба.

7 раздел. Ча-ча-ча.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - изменение форм ча-ча-ча шассе - закрытый хип - твист - открытый хип - твист - алемана - кубинский брейк в открытой позиции. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца ча-ча-ча.

8 раздел. Джайв.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - звено - смена рук за спиной - хлыст - променадные шаги (медленные) - променадные шаги (быстрые) - американский спин. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца джайв.

9 раздел. Итоговая диагностика.

Тема: Контрольный урок: проверка знаний, умений, навыков детей.

# Требования к выпускной программе.

Выпускной экзамендолжен выявить у учащихся полученные за весь курс обучения знания, умения и навыки:

- умение исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал;

- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями;

- знание и использование методики исполнения изученных движений;

- знание терминологии движений и основных поз;

- знания об исполнительских средствах выразительности танца;

- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;

- умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;

- умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;

- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;

- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.

**Пятый год обучения.**

1 раздел. Медленный вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - открытый импетус поворот и кросс хэзитэйшн - открытый импетус поворот и крыло. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца медленный вальс.

2 раздел. Венский вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - правый флекерл. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца венский вальс.

3 раздел. Квикстеп.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - двойной левый спин - левый пивот - правый поворот, лок назад и бегущее окончание. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца квикстеп.

4 раздел. Самба.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - продолженный вольта спот поворот ВП, ВЛ - коса - променадный бег. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца самба.

5 раздел. Ча-ча-ча.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - закрещенное основное движение - турецкое полотенце. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца ча-ча-ча.

6 раздел. Джайв.

Тема: Основы музыкальной грамотности: музыкально – ритмическая характеристика танца. Тема: Ориентирование в пространстве: знакомство с направлениями движений в танце. Тема: Изучение основных движений танца: - фоллавей троувей - стоп – энд – гоу - двойной закрещенный хлыст. Тема: Постановка танцевальной композиции: постановка танца джайв.

7 раздел. Итоговая диагностика.

Тема: Контрольный урок: проверка знаний, умений, навыков детей.

**Требования к выпускной программе:**

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнером;

- знание бальной терминологии;

- знание элементов и основных комбинаций бального танца;

- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;

- умение исполнять элементы и основные комбинации бального танца;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже бального танца и разучивании хореографического произведения.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Бальный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как: - знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнером; - знание бальной терминологии; - знание элементов и основных комбинаций бального танца;

- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;

- знание средств создания образа в хореографии;

- умение исполнять элементы и основные комбинации бальных танцев;

- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

-умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже бального танца и разучивании хореографического произведения;

- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений.

# Формы и методы контроля, система оценок.

# 1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы "Бальный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию в конце каждого учебного года обучения и итоговую аттестацию обучающихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов . Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счёт аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ. Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов. По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

# 2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

**Критерии оценки качества исполнения.** По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзаменевыставляется оценка по пятибалльной шкале:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| 5 («отлично») | технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; |
| 4 («хорошо») | отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); |
| 3 («удовлетворительно») | исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение  анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений ит.д.; |
| 2 («неудовлетворительно») | комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; |
| «зачет» (без отметки) | отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения. |

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;

- оценка на экзамене;

- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

# Методическое обеспечение учебного процесса.

**1. Методические рекомендации педагогическим работникам.**

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, систематичности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к

сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Бальный танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются

основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории и особенностях бального танца, о выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение концертов, конкурсов, просмотр видео материалов.

Преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения

Танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже бального танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает **развитие танцевальности**, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими **средствами хореографической** **выразительности** - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно - тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

# 2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;

- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по бальному танцу.

# Список использованной литературы

1. Алекс Мур (перевод с английского С. Ю. Бардиной) «Бальные танцы». Москва. АСТ/ Астрель, 2004 г.

2.Алекс Мур (перевод с английского и редакция Ю. Пина) «Квикстеп». Санкт – Петербург, 1993 г.

3. Алекс Мур (перевод с английского и редакция Ю. Пина) «Медленный вальс». Санкт – Петербург, 1993 г.

4. Алекс Мур (перевод с английского и редакция Ю. Пина) «Фокстрот». Санкт – Петербург, 1993 г.

5. Алекс Мур (перевод с английского и редакция Ю. Пина) «Танго». Санкт – Петербург, 1993 г.

6. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Техника латинских танцев».

7. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Ча-ча-ча».

8. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Самба».

9. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Румба».

10. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Пасодобль».

11. Уолтер Лайред (перевод и редакция Л. Д. Весновского) «Джайв».

12. Русский танцевальный союз «Венский вальс – техника исполнения».

13. Образовательная программа дополнительногообразования детей «Бальный танец». Составила:педагог дополнительногообразования Ерина А. С. п.Первомайский,2009 г.



Пояснительная записка.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ворошиловского района города Ростова-на-Дону «Центр детского творчества» №40/ДООП от 30.08.2019г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2019-2020 учебный год.

В программу внесены: разработка открытого занятия, диагностическая карта мониторинга развития качеств личности (воспитанности) обучающихся, приложения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Приобщение к культуре здоровья» спортивного объединения «Атлетик» соответствует физкультурно-спортивной направленности деятельности МБУ ДО ЦДТ.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Программа в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым новыми образовательными стандартами, способствует адаптации ребенка и подростка к условиям современного общества, а также осознанному выбору воспитанниками будущей профессиональной деятельности.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована:

- на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации;

- на создание благоприятных условий для саморазвития личности ребенка, его самосовершенствования;

- на формирование у обучающегося полноценного представления о современном мире;

- на воспитание гражданина и человека, который нацелен на совершенствование общества;

- на развитие и воспроизводство кадрового состава общества.

Программа обеспечивает воспитание, обучение, гармоничного развития детей дошкольного и школьного возраста, соответствует культурным традициям, национальной специфике региона; уровню начального, дошкольного, школьного образования; современным образовательным технологиям.

Программа «Приобщение к культуре здоровья» станет средством, эффективно влияющим на достижение заявленной цели.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача нашего государства, от решения которой во многом зависит его будущее.

Однако за последнее десятилетие количество детей с проблемами в состоянии здоровья резко увеличилось, так как оно зависит прежде всего от образа жизни и двигательной активности ребёнка, которая в настоящее время удовлетворяется лишь на 30%. Согласно статическим данным, около 50% школьников имеют освобождения от уроков физкультуры.

**Актуальность.** Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным [коллективным](http://pandia.ru/text/category/koll/) играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое [развитие ребенка](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/). Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и физических качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Гиподинамия ведёт к нарушению структуры опорно-двигательного аппарата, к психическим расстройствам, пагубно влияет на функциональное состояние и здоровье детей. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению функциональных возможностей, атрофическим и дегенеративным изменениям опорно - двигательного аппарата, нарушению осанки и мышечному дисбалансу.

**В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.**

**Цели и задачи.** Программа " Приобщение к культуре здоровья " в своей основе не меняет образовательных стандартов, направлена на гармоническое физическое развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и развития. Программа предполагает использование спортивных упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями и ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

В качестве **основных образовательных задач** определены следующие:

* формирование устойчивого интереса к физическим упражнениям и спортивным играм, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* формирование спортивного характера (взаимовыручки, трудолюбия, дисциплинированности, целеустремлённости, доброты, отзывчивости);
* гармонизация физических и духовных сфер, формирование потребности в культуре движений.
* воспитание положительных морально-волевых качеств;
* обучение основам личной гигиены, профилактике травматизма;
* формирование привычек здорового образа жизни;
* привитие необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Грамотная организация целенаправленного дополнительного образования детей, обеспечивающего повышение уровня их физической подготовленности и направленного на гармоничное развитие будет способствовать решению данных проблем и позволит сохранить и укрепить здоровье подрастающего поколения.

**Ведущие педагогические идеи:**

1.  Личностно-ориентированный подход в обучении, в основе которого заложена «субъект-субъектная» модель.

**2.**«Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных [взаимопониманием](http://pandia.ru/text/category/vzaimoponimanie/), проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик».

**Принципы реализации:**

-  Принцип [*гуманизации*](http://pandia.ru/text/category/gumanizatciya/)направлен на всецелое развитие воспитанника.

-  Принцип *развивающего обучения* опирается на зону ближайшего развития ребенка и способствует ускорению развития, а также, предполагает отказ от преимущественно репродуктивных методик и применение методов творческой деятельности и самообразования учащихся, использование новейших педагогических технологий.

- Принцип *индивидуализации* помогает всесторонне и всеобъемлюще учитывать уровень развития и способностей каждого ученика, формировать на этой основе личные [планы развития](http://pandia.ru/text/category/plani_razvitiya/) и обучения, стимулировать и корректировать развитие способностей.

**Направленность** программы: физкультурно - спортивная с элементами социально – педагогической, так как она приобщает детей к здоровому образу жизни и формирует важные навыки гармонизации физического состояния и правильного отношения к своему здоровью.

**Отличительной особенностью** программы является то, что занятия базируются на многообразии применяемых физических упражнений акробатики, гимнастики и подвижных игр, что благотворно влияет на здоровье детей. Программа строго учитывает возрастные особенности детей младшего школьного возраста, формируя правильное отношение к своему здоровью и образу жизни. Предлагается постоянный контроль за состоянием здоровья детей, путем внесения показаний в дневник самоконтроля каждого ребёнка.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Особенностью программы «Приобщение к культуре здоровья» является возможность её реализации в целом, как самостоятельной на всех этапах, так и при включении её отдельных этапов в другие комплексные развивающие программы. В зависимости от начальной физической подготовки детей содержание базовых тем может быть дополнено комплексами специальных упражнений различной степени сложности. Соответственно в данной программе прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей как здоровых, так и имеющих отклонения в состоянии здоровья в различных возрастных группах.

Программа предусматривает обучение детей с 9 летнего возраста. К занятиям допускаются дети при наличии справки о состоянии здоровья. Группы целесообразно формировать с учётом возрастных и психических особенностей детей и санитарных норм спортивного зала или помещения для этого предназначенного.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

ЗАНЯТИЯ – по традиционной схеме – подготовительная, основная заключительная части - оставаясь без изменения по содержанию, видоизменяются по форме. Вместо трёх чётких переходов от одной части к другой (традиционно) могут быть использованы 10-15 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой бы дети меньше утомлялись.

ЗАНЯТИЯ - состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

ЗАНЯТИЯ – тренировки по основным видам движения.

ЗАНЯТИЯ – соревнования, где дети в ходе проведения различных эстафет из двух команд выявляют победителя.

ЗАНЯТИЯ – зачёты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению движений на время, скорость, расстояние.

ЗАНЯТИЯ – состоящие из упражнений, выполняемых под музыку.

ЗАНЯТИЯ – самостоятельные, когда ребёнку предлагается какой либо вид движения, отводится на это определённое время и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания.

ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. Программа «Приобщение к культуре здоровья» реализуется в течение 3 лет и включает следующие этапы:

1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП, основной целью которого является создание эмоционального комфорта для детей 7-9 лет, посредством игровых и физических упражнений.

ЗАДАЧИ

***а/*** Обеспечение физического и психического благополучия.

***б/***Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

***в/*** Формирование у ребёнка жизненно необходимых навыков и умений в соответствии его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

2. Начальный этап, основной целью которого является создание условий для формирования мотивации к занятиям физической культурой в процессе двигательной и творческой активности детей 10-11 лет.

ЗАДАЧИ

***а/*** Воспитание способности целенаправленно использовать различные виды движения(ходьба, бег, лазание, сползание, перелезание, метание)

***б/*** Создание условий для расширения сферы коммуникативных навыков через подвижные игры.

в/ Знакомство детей с ритмическими движениями и создание условий для овладения ими.

3.Основной этап, цель которого способствовать формированию потребности к занятиям физической культурой. Закреплению умений и навыков координации движений и владение собственным телом детей 12-13 лет.

ЗАДАЧИ

***а/*** Создание условий для развития физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.

***б/*** Формирование мотивации достижений для повышения интереса к занятиям.

***в/*** Знакомство детей с понятиями, связанными с ориентацией в пространстве( вправо, влево, вверх, вниз) и помощь в закреплении навыков ориентации.

***г/*** Создание условий для укрепления здоровья детей через специальные упражнения ( дыхательная гимнастика, занятия с предметами)

4. Заключительный этап, основная цель которого способствовать совершенствованию физической подготовки к продолжению занятий спортом. Стремлению к здоровому образу жизни подростков 14-16 лет.

ЗАДАЧИ

***а/*** Совершенствование физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

***б/*** Формирование правильной осанки.

***в/*** Создание условий для формирования потребности в здоровом образе жизни.

***г/*** Формирование мотивации для дальнейших занятий спортом.

**Учебно - тематический план**.

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Всего часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1 | Физическая культура и [спорт в России](http://pandia.ru/text/category/sport_v_rossii/) | 1 | 1 | - |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 4 | Гигиена, дневник самоконтроля | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 |
| 6 | Строевые упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Упражнения для формирования правильной осанки | 20 | 2 | 18 |
| 8 | Специальные гимнастические и акробатические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 9 | Подвижные игры | 10 | - | 10 |
| 10 | Элементы ритмической гимнастики | 8 | - | 8 |
| 11 | Лёгкая атлетика | 10 | - | 10 |
| 12 | Силовые упражнения | 40 | - | 40 |
|  | Всего | **144** | **11** | **133** |

**Учебно- тематический план**.

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Всего часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1 | Физическая культура и [спорт в России](http://pandia.ru/text/category/sport_v_rossii/) | 4 | 4 | - |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 4 | 4 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 6 | 6 | - |
| 4 | Гигиена, дневник самоконтроля | 12 | 4 | 8 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 6 | Строевые упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Упражнения для формирования правильной осанки | 24 | 4 | 20 |
| 8 | Специальные гимнастические и акробатические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 9 | Подвижные игры | 32 | 2 | 30 |
| 10 | Элементы ритмической гимнастики | 10 | - | 10 |
| 11 | Лёгкая атлетика | 20 | - | 20 |
| 12 | Силовые упражнения | 44 | 4 | 40 |
|  | Всего | 216 | 32 | 184 |

**Учебно- тематический план**.

**3-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятий*** | ***Всего часов*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1 | Физическая культура и [спорт в России](http://pandia.ru/text/category/sport_v_rossii/) | 6 | 6 | - |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 6 | 6 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 8 | 8 | - |
| 4 | Гигиена, дневник самоконтроля | 6 | 6 |  |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 6 | Строевые упражнения | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Упражнения для формирования правильной осанки | 30 | 2 | 28 |
| 8 | Специальные гимнастические и акробатические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 9 | Подвижные игры | 20 | - | 20 |
| 10 | Элементы ритмической гимнастики | 10 | - | 10 |
| 11 | Лёгкая атлетика | 20 | - | 20 |
| 12 | Силовые упражнения | 50 | - | 50 |
|  | Всего | 216 | 32 | 184 |

Содержание занятий.

**Тема 1.**Строевые упражнения.

Построения в круг, в колонну, парами, перестроения, повороты, размыкание и смыкание.

Виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, захлёстывая голень).

**Тема 2.**Основные движения.

Упражнения в равновесии на полоске.

Преодоление полосы препятствий: пролезть, проползти, подлезть.

Прыжки в длину с места.

Понятие «Правильная осанка»

Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом.

Упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя и лёжа.

Прыжки на двух ногах на месте и в движении.

Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения у стены и в движении с предметом на голове.

Упражнения в положении лёжа.

Упражнения «колечко», «корзиночка», «мост», «полумост».

Упражнения на растяжку.

Упражнения приседание и подъёмы с предметом на голове без помощи рук.

**Тема 3.** Специальные гимнастические и акробатические упражнения с различными предметами:

Прыжки через короткую скакалку.

Прыжки через длинную скакалку.

Упражнения со средним мячом из положения стоя или лёжа.

Упражнения с обручем хваты, вращения, подбрасывание и катание обруча, прыжки через обруч.

Упражнения с малыми мячами, с медболом.

Элементы акробатических упражнений: перекат на спину, перекат правым и левым боком.

Стойка на лопатках, шпагат, полушпагат.

**Тема 4.** Ритмическая гимнастика.

Подскоки, танцевальные шаги.

Обучение навыкам движения с учётом смены ритма музыкального произведения.

Обучение гимнастической ходьбе под музыку в темпе марша.

Развитие у детей способности передавать движениями развёрнутый сюжет музыкального произведения.

**Тема 5.** Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения, различные способы бега, челночный бег.

Прыжки в длину с места, многоскоки.

**Тема 6.** Подвижные игры.

Игры для развития двигательной реакции.

Игры для развития двигательной выносливости.

Игры для развития координации движений.

Метание малого мяча в цель, игра в дартс.

**Результативность.**

В ходе каждого занятия необходимо контролировать физическое состояние ребёнка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам пройденной темы для выявления достижений проводится итоговое занятие, на котором оценивается уровень двигательных способностей ребёнка. Упражнения, в которых имеется возможность оценить достигнутый ребёнком результат (бег, прыжки) по соответствующей таблице.

Упражнения, в которых измерения результата не возможно (гимнастические). Оцениваются визуально по следующей шкале:

10 балов - за полностью выполненное упражнение;

8 балов - за упражнение, выполненное по основным требованиям;

6 балов - за в целом выполненное по основным требованиям упражнение с отдельными существенными недостатками;

4 бала – за не полностью выполненное упражнение;

2 бала за не выполненное по основным требованиям упражнение.

Итоговое занятие может проводиться в форме контрольного урока, проведение соревнований. Принимая во внимание все полученные данные и показания можно сделать вывод об уровне освоения программы «Приобщение к культуре здоровья».

ВЫСОКИЙ уровень – основные показатели выше нормативных –более 60 балов

ДОСТАТОЧНЫЙ уровень – результаты соответствуют нормативным – от 30-60 балов

НИЗКИЙ уровень – результаты ниже нормативных менее 30 балов

На основании полученных данных можно дать рекомендации по дальнейшему обучению ребёнка в этой области.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений воспитанников (1 год обучения)**

1.Ходьба, бег, ходьба по полоскам.

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, умение спрыгивать с высоты 20-30 см.

3.Упражнения с мячом: умение прокатить мяч между предметами. Передача мяча и ловля.

4. Лазание и ползание: по коврику, умение проползти под предметами.

5. Простые подвижные игры и эстафеты.

6. Упражнения с предметами: мяч и обруч.

7. Гимнастические упражнения: «колечко», «корзиночка», перекаты.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений воспитанников (2 год обучения)**

1.Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

-ходьба, бег с высоко поднятыми коленями;

-непрерывный бег в течение 1-2 мин.;

-умение кружиться в обе стороны;

-различные упражнения на «платформе».

2. Прыжки: с поворотом кругом, в длину с места, попеременно на одной ноге.

3. Метание мяча: броски мяча правой и левой рукой на расстоянии, умение попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.

4. Гимнастические упражнения с предметами ( мяч и обруч).

5. Упражнения на гибкость.

6. Гимнастические упражнения перекаты, кувырки.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и умений воспитанников ( 3год обучения)**

1. Ходьба и бег: ходьба с перестроениями, приставным шагом, колонну и вкруг, бег на выносливость, челночный бег.

2. Прыжки в длину с места.

3. Метание малого мяча на дальность.

4. Метание мяча в цель.

5. Упражнения в равновесии.

6. Гимнастические упражнения со скакалкой, обручем и мячом, стойка на лопатках, упражнения на растяжку, шпагат, кувырок вперёд, назад.

7.Легкоатлетические упражнения: специальные прыжковые и беговые.

**Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности детей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды к\н | Возраст детей, оценка к\н | | | | | | |
| 9лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14-15лет | 16-17лет |
| Выносливость  300м(с) | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 |
| Скоростно-силовые прыжок в д\м(см) | 125 | 135 | 145 | 150 | 160 | 170 | 185 |
| Сила подъём туловища(раз) | 15 | 18 | 23 | 25 | 30 | 40 | 50 |
| Гибкость наклон вперёд(см) | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Ловкость прыжки через обруч(за 10 с-раз) | 12 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Прыжки со скакалкой(раз) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 50 |
| Сгибание рук в упоре лёжа | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

**Требования к технике выполнения различных видов упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| Тестовые упражнения | Требования к технике выполнения |
| Строевые упражнения  1.поворот направо  2.поворот налево  3.поворот кругом  4.построение в одну шеренгу  5.Построение в колонну по одному  6.Перестроение из одной шеренге в две и обратно  Гимнастические и акробатические упражнения   1. кувырок вперёд 2. кувырок назад 3. стойка на лопатках   4.мост с опорой на руки и на ноги | Чёткое выполнение команд педагога. Повороты выполнять переступанием.  Воспитанники расположены один возле другого на одной линии  Воспитанники расположены в затылок друг другу.  Выполнить по команде «В две шеренге стройся», после предварительного расчёта на первый –второй  Выполнить из упора присев в одном темпе.  Выполнить из седа с согнутыми ногами. Руки под поясницу.  Голова отведена назад, плечи кисти к плечам, вес тела равномерно распределён на руки и на ноги. |

Индивидуальная карта

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год и месяц начала занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата | Рост  См | Вес  См | ЧСС в покое | ЧСС  Макс. | Окруж.  Гр\кл | Окружн.  талии |
| Исходные данные |  |  |  |  |  |  |  |
| 1г. в начале |  |  |  |  |  |  |  |
| 1г. в конце |  |  |  |  |  |  |  |
| 2г. в начале |  |  |  |  |  |  |  |
| 2г. в конце |  |  |  |  |  |  |  |
| 3г. в начале |  |  |  |  |  |  |  |
| 3г. в конце |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Дневник самоконтроля

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Настроен.по 5-б | | Самочуст. по 5б | | ЧСС раз в мин. | | Прим. |
| до | после | до | после | До | после |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Воспитательная работа.**

Решающую роль в развитии детей играет воспитание, которое осуществляется через активную детскую деятельность. От рождения ребёнок проходит огромный путь развития. Превращаясь из совершенно беспомощного существа в многогранную и неповторимую человеческую личность. С самого раннего возраста необходимо воспитывать у детей привычку к соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств, а так же для проявления волевых начал.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного и эстетического воспитания. На занятиях у детей развиваются как психические ( восприятие, мышление, память, воображение), так и мысленные процессы ( наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение). Необходимо стремится к тому чтобы, дети умели творчески пользоваться приобретёнными, знаниями. И навыками в своей двигательной деятельности, проявляли активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие доброе жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Физическое воспитание благоприятствует и осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения гимнастических упражнений следует развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки, красоту костюмов, качество спортивного инвентаря, окружающую обстановку, воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

Решение воспитательных задач осуществляется во время игровых заданий, игр, эстафет и оценивается по следующим критериям:

-умение работать в коллективе;

-помощь товарищу при выполнении заданий;

- сопереживание во время соревнований;

- помощь педагогу при выполнении сложных элементов (страховка товарища).

Вместе с тем любая профессиональная деятельность педагога может быть по- настоящему результативной, если родители являются его активными помощниками и единомышленниками. Поэтому по некоторым вопросам и педагогу, и родителям совершенно необходимо достичь общего понимания: например, нельзя требовать от детей выполнения какого либо правила поведения, если взрослые сами не всегда ему следуют.

Родители должны быть союзниками педагога.

Формы взаимодействия с родителями:

- Родительские собрания проводятся 3 раза в год. На собраниях педагог информирует родителей о достижениях и проблемах детей, связанных с усвоением ими программного материала, поднимает вопросы по организации совместного досуга детей и родителей, организационные вопросы.

- Индивидуальные беседы с родителями каждого ребёнка после занятий.

- Совместная деятельность. Проведение спортивных мероприятий с участием детей и родителей. Соревнования по отдельным видам, праздники, игровые задания, на которых родители не только зрители, но и участники мероприятия. Организация экскурсий вместе с родителями.

Процесс физического воспитания детей должен строиться так, чтобы одновременно решались оздоровительная, образовательная и воспитательная задачи.

Программа «Приобщение к культуре здоровья» может быть использована для занятий с детьми и подростками физическими упражнениями в подростковых клубах , так и по месту жительства.

**Условия реализации программы.**

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие следующих условий:

* место проведения занятий - специально оборудованный зал или помещение, приспособленные для спортивных занятий;
* материально- техническая база;
* спортивный инвентарь:

- мячи малые резиновые,

- мячи с ручками «прыгунцы»,

- кегли,

- гимнастические коврики,

- набивные мячи,

- обручи гимнастические,

- палки гимнастические,

- скакалки,

- дартс,

- малые баскетбольные кольца и мячи,

- гантели малые.

**Методические рекомендации.**

**Игра -**исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный [вид деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/), свойственной человеку. Это первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры **расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.**

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Особенно большое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершение восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время  сохранена тренированность.

К числу обусловленной  природой потребностей человека относится потребность к тренировке мышц и внутренних органов. Потребность к получению внешней информации. Игра представляет собой сбалансированную систему, вплотную со спортом.

**Применение дидактических принципов в обучении подвижным играм.**

Методика обучения спортивным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приёмов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить как дети поняли игру. Если необходимо, то игру  сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

**Совершенствование двигательных навыков**осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

**Принцип сознательности и активности**предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием**.**При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

**Принцип наглядности**тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности**предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного  к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

**Принцип**[доступности](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/202.php)требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

**Принцип прочности**состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на [творчестве](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/212.php) в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

**Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми среднего  школьного возраста.**

Этот период в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями [мальчиков](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/215.php) и [девочек](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/216.php). Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Круг у подростков сужается. В этом возрасте им нравятся те игры, в которых они могут проявить себя с лучшей стороны. Большой интерес подростки проявляют к командным играм. У подростков хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерно для учащихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность.

**Литература**

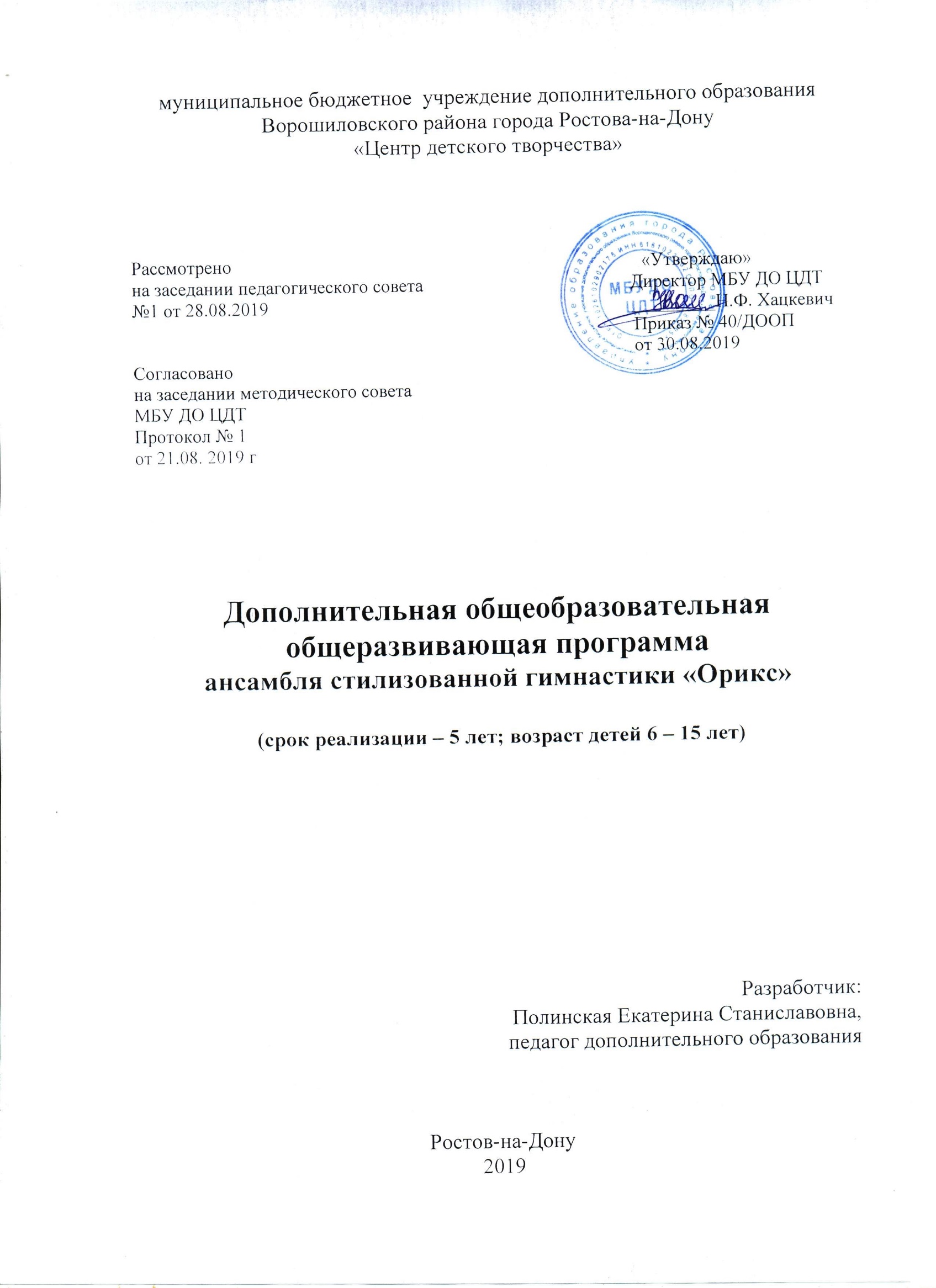
1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга,2006

2. Велитченко В. Физкультура для ослабленных детей:

3. Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт 2000

5. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М.: Педагогика,1999.

Пояснительная записка.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ворошиловского района города Ростова-на-Дону «Центр детского творчества» №40/ДООП от 30.08.2019г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2019-2020 учебный год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ансамбля стилизованной гимнастики «Орикс» соответствует физкультурно-спортивной направленности деятельности МБУ ДО ЦДТ.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

В программу по стилизованной гимнастике входят множество смежных видов спорта, таких как гимнастика (спортивная и элементы художественной гимнастике), акробатика, танцы, а также новый быстро развивающий вид спорта чир спорт и чирлидинг. Популяция чир спорта в последнее время очень быстро растет. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и подростков. Программа в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым новыми образовательными стандартами, способствует адаптации ребенка и подростка к условиям современного общества, а также осознанному выбору воспитанниками будущей профессиональной деятельности.

Данная программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия стилизованной гимнастикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Программа ориентирована:

- на создание благоприятных условий для саморазвития личности ребенка, его самосовершенствования;

- на формирование у обучающегося полноценного представления о современном мире;

- на воспитание гражданина и человека, который нацелен на совершенствование общества;

- на развитие и воспроизводство кадрового состава общества.

Программа обеспечивает воспитание, обучение, гармоничного развития детей дошкольного и школьного возраста, соответствует культурным традициям, национальной специфике региона; уровню начального, дошкольного, школьного образования; современным образовательным технологиям.

При составлении программы по стилизованной гимнастике была проведена огромная работа по изучению смежных видов спорта и слияния их в один вид деятельности. **Стилизованная гимнастика** — вид деятельности, включающий в себя все виды гимнастики (художественной и спортивной), акробатики, танцев, а также чир спорта, основанных на стилизованных, естественных движениях всего тела, что способствует гармоничному развитию ребенка. Стилизованная гимнастика включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой.

Гимнастика (от греч. «гимнос» — обнаженный) — система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка. Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания. Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, развитие творчества, воспитание организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. Ее влияние на организм и личность ребенка усиливается под воздействием музыки.

Важную роль в организации гимнастических упражнений играет обучение, в процессе которого воспитывается умение оценить свои двигательные возможности, усвоить общие закономерности двигательной деятельности. Осуществлению этой задачи способствует распределение учебных заданий, применение анализа и синтезадвижений, изучение разнообразных физических упражнений и творческое их использование. Таким образом, гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания.

Даже в древней Греции считали, что, гимнастика должна входить в повседневную жизнь все людей для полного и гармоничного развития личности. «Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой**» (**Платон - древнегреческий философ); «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ - знаменитый древнегреческий целитель и врач).

В Соответствии с приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", п. 9. «Занятия в объединениях могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической)», гимнастика нужна не только для развития спортивного направления, но и для физкультурно-спортивной направленности молодежи! Поэтому программа по стилизованной гимнастики подходит для реализации в детском доме творчества Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.

1. **Актуальность программы:**

В программу стилизованной гимнастике входят множество смежных видов спорта, таких как гимнастика (спортивная и элементы художественной гимнастике), акробатика, танцы, а также новый быстро развивающий вид спорта чир спорт и чирлидинг. Популяция чир спорта в последнее время очень быстро растет. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, в первую очередь для детей и подростков.

В конце 2016 года вид спорта «черлидинг» получил временный Олимпийский статус, в связи с их большой популярностью среди молодежи, получили предварительное признание в качестве олимпийского вида спорта.

Чир спорт - вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).

Чир спорт во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его ор­ганизма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы в том, что она создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия стилизованной гимнастикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность. Обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций детей и подростков.

**3.Новизна образовательной программы.**

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта, и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. При написании программы ее новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у детей желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей развития здоровой молодежи.

**4.Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**

Целью программы по стилизованной гимнастике является формирование здорового образа жизни обучающихся, развитие интереса к спортивной и творческой деятельности, всестороннего гармонического развития и воспитание обучающих высокого класса, владеющих основам различных видов спортивной деятельности, а также активному здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

***обучающие:***

* познакомить детей с различными видами спорта и танцевальными направлениями входящих в стилизованную гимнастике;
* умение работать в команде;
* формирования знаний из области физической культуры и спорта;
* способствовать становлению чувства ритма и темпа;

***развивающие:***

* развитие и совершенствования основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости, координации);
* развитие чувства коллективизма и умения работать самостоятельно;
* формирование нравственных качеств, занимающихся;
* развитие творческого потенциала у занимающихся.

***воспитывающие:***

* воспитание стремления к самостоятельной работе на тренировках;
* воспитание правильного поведения в тренировочной и соревновательной деятельности;
* формирование общей культуры личности ребёнка;
* воспитывать детей в гармонии с собой и с миром.

**5.Принципы спортивной подготовки**

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировоч­ным процессом. В подготовке, занимающихся стилизованной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: обще­педагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методичес­кими принципами подготовки гимнасток.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

* *воспитывающего обучения* – воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности;
* *сознательности и активности занимающихся* – формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности;
* *наглядности* – создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия;
* *систематичности* - регулярность занятий;
* *доступности и индивидуализации* – учет возрастных и индивидуальных возможностей в освоении учебного материала, чередование нагрузок и отдыха;
* *прочности и про­грессирования* – достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.

1. Спортивной тренировки:

* *специализации и индивидуализации* – сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных способностей в тренировочном процессе;
* *единства всех сторон подготовки* – имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве и быть сбалансированными, подкрепляя и дополняя друг друга;
* *непрерывно­сти и цикличности тренировочного процесса* – для достижения эффективных результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса;
* *постепенности повышения требований* – дидактический принцип «от простого к сложному» в гимнастике трансформируется «от базового навыка к его разновидностям»;
* *волнообразности динамики тренировочных нагрузок* – постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании оптимальных нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.

1. Методические принципы подготовки:
   * *доступности* – определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации.
   * *биологической целесообразности* –использование умеренных нагрузок, целостных, динамичных и танцевальных упражнений, наиболее соответствующие осо­бенностям моторики женского организма и благоприятно воздействующих на их эмоциональное состояние;
   * *соразмерности* – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
   * *сопряженности* – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

* *моделирования* – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
* *централизации* – подготовка обучающихся на централизованных сборах с привлечением к работе с ними ведущих специалистов, проведение мастер-классов.

**6.Методы спортивной подготовки**

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы- это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В стилизованной гимнастике широко применяются общепедагогические методические приемы: словесный, наглядный и практический методов, а также вспомогательные: помощи, идеомоторный и музыкальный.

1) Словесный:

* команды и распоряжения – эффективны эмоциональные сигналы;
* указания и инструктаж – максимально кратко и точно;
* описания и объяснения – объяснения предпочтительнее описания;
* пояснения и сравнения – целесообразны образные сравнения;
* обсуждение и оценка;
* убеждение и принуждение – убеждение предпочтительнее принуждения;
* самоотчеты и самооценки – эффективны графические отчеты;
* лекции и беседы

2) Наглядный:

* показ тренера и гимнасток, фото и видео показ, графическое изображение – виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.

3) Практический:

* целостного и расчлененного упражнения – эффективен контроль исходных и промежуточных положений;
* упрощенного и усложненного упражнения – у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.;
* стандартного и переменного упражнения – меняются условия и количественные компоненты движений;
* игровой, круговой и соревновательный – по принципу: кто больше, дальше, быстрее лучше.

Интересно поданный комплекс спортивных упражнений в значительной степени предрешает успех тренировки, настраивает юных спортсменок на рабочий лад. Важнейшей функцией, выполняемой тренерами на занятиях, особенно на начальном этапе, является обучение, которое играет определяющую роль в решении тренировочных задач и повышение технической подготовленности гимнасток. Этот процесс очень трудоемкий и длительный, поэтому требует от занимающихся сосредоточенности и внимания.

При работе с детьми этого легче добиться, придав процессу обучения увлекательный характер, поэтому одним из методов тренировки является соревновательно-игровой. Элементы игры могут входить во все части занятия, в том числе широко использоваться и в процессе обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям, а также танцевальных связок. Игровой характер тренировок заставляет анализировать ошибки партнеров и свои собственные.

Целостный метод применяется для разучивания легких движений и упражнений.

Расчлененный метод применяется в основном при изучении более сложных упражнений и коррекции навыка, при работе над выразительностью движений.

4) Музыкальный:

* выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты – позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

5) Помощи:

* физической помощи (тренера, соученицы, тренажера) – виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения;
* ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной) – виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.

6) Идеомоторный:

* представление;
* мысленное воспроизведение;
* мысленная тренировка.

**7.Особенности программы**

Программа по стилизованной гимнастике авторская, вариативная, разноуровневая, при необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала; рассчитана на 7 лет обучения.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- 2 года (1 и 2 год обучения) - начальной подготовки (общекультурный (ознакомительный) уровень)

- 2 года (3 и 4 год обучения) - этап спортивной специализации (общекультурный (базовый) уровень)

- 3 года (5, 6 и 7 год обучения) - совершенствования спортивного мастерства (углублённый уровень)

Данная программа рассчитана для лиц женского пола в возраст от 6 до18 лет. Группы формируются по возрасту, зачисляются дети школьного возраста на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам. Занятия могут проводится, включая в себя массовые программы, групповые программы, микрогрупповые программы и индивидуальные программы. В общеразвивающую образовательную программу включены различные виды занятий (тренировочная деятельность, практические и теоретические занятия, мастер-классы, развивающие игры на развитие физических качеств, концерты, конкурсы, фестивали, соревнования).

Объем физической нагрузки на разных годах обучения:

* 1 год обучения - 2 занятия в неделю по 2 часа = 4 часа – 144 часа в год
* 2 год обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа = 4 часа – 144 часа в год

2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов – 216 часов в год

* 3 год обучения - 2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов– 216 часов в год
* 4 год обучения - 2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов – 216 часа в год
* 5 год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов – 216 часа в год 6 год обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов – 216 часа в год
* 7 год обучения - 2 занятия в неделю по 3 часа = 6 часов – 216 часа в год

Допускается вариативность продолжительности обучения обучающихся по программе на любом году обучения в зависимости от:

- психологической готовности к обучению,

- физического уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы,

- интеллектуального уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы,

- запроса обучающихся и/или их родителей (законных представителей).

Скорректирован учебно-тематический план для групп обучающихся, осваивающих программу в рамках реализации ФГОС общеобразовательными учреждениями.

В правилах чир спорта все технические элементы делаться на 6 уровней:

1. Уровень 1 и 2 соответствует общекультурному (ознакомительному) уровню в данной программе.
2. Уровень 3 и 4 соответствует общекультурному (базовому) уровню в данной программе.
3. Уровень 5 соответствует углубленному уровню в данной программе (5 и 6 год обучения).
4. Уровень 6 соответствует углубленному уровню в данной программе (7 год обучения).

**8.Итоги реализации дополнительной общеобразовательной программы**

В период реализации программы, учащие выступают на фестивалях, конкурсах, различных спортивных и культурно-массовых мероприятиях городского, областного, Российского и международного уровня. Также обучающиеся по программе принимают участие в спортивных соревнованиях по чир спорту различного уровня.

**9. Учебно-тематический план на 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Правила личной гигиены | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История развитие танцев | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Изучение простейших танцевальных шагов, разновидностей бега, прыжков и подскоков | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Составление танцевальных связок и танцевальных постановок оригинального жанра стилизованной гимнастике | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Постановка корпуса в хореографии | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Изучение позиций рук | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.3 | Изучение позиций ног | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.4 | Партер | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | История развития чир спорта и чирлидинга | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Знакомство с базовыми положениями рук | | 9 | 2 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Изучение чир-прыжков 1 уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Изучение лип-прыжков 1 уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Изучение простейших пируэтов | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Знакомство со стантами и положениями флаера | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 26 | 7 | 19 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  игровая |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Знакомство с акробатикой | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **144** | 37 | 107 |  |  |  |

**10. Учебно-тематический план на 2 год обучения (по уровню физической подготовленности 144 часа в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Правила личной гигиене | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История народных танцев | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение простейших танцевальных шагов, разновидностей бега, прыжков и подскоков 1 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Изучение базовых народных танцевальных шагов и связок | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов 1 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Изучение простейших комбинаций у станка | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Структура дисциплины артистических и акробатических дисциплин | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы 1 года обучения | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Изучение пирамид | | 10 | 3 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Постановка программ «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории младшие дети | | 10 | 3 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Изучение чир-прыжков и лип прыжков 2 уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Кричалка в чир спорте | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Пируэты 2 уровня | | 8 | 2 | 6 |  |  |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 20 | 6 | 14 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Основы музыкальной грамоты | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов 1 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | | 16 | 4 | 12 |  | инструктаж  практика |  |
|  |  | |  | | | | | |
| **Итого часов** | | | **144** | 42 | 102 |  |  |  |

**Учебно-тематический план на 2 год обучения (по уровню физической подготовленности 216 часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Правила личной гигиене | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История народных танцев | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение простейших танцевальных шагов, разновидностей бега, прыжков и подскоков 1 года обучения | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Изучение базовых народных танцевальных шагов и связок | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов 1 года обучения | | 10 | 3 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Изучение простейших комбинаций у станка | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Структура дисциплины артистических и акробатических дисциплин | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы 1 года обучения | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Изучение пирамид | | 10 | 3 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Постановка программ «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории «младшие дети» | | 10 | 3 | 7 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Изучение чир-прыжков и лип прыжков 2 уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Кричалка в чир спорте | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Пируэты 2 уровня | | 8 | 2 | 6 |  | практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 51 | 15 | 36 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Основы музыкальной грамоты | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов 1 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | | 33 | 9 | 24 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 64 | 152 |  |  |  |

**11. Учебно-тематический план на 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Правила личной гигиены | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История развития хип хопа | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение танцевальных связок ознакомительного уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Изучение базовых шагов в хип хопе | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов и простейших комбинаций у станка | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Основы классического танцы | | 24 | 7 | 17 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Построение программы «чирлидингу» и «чир-фристайл-группа» категория «дети» | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы ознакомительного уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Построение программы «чирлидинг» по категории дети | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Построение программы «чир-фристайл-группа» по категории дети | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Чир и лип прыжки 3 уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Разновидности махов | | 4 | 1 | 3 |  | инструктаж  практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 44 | 13 | 31 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Ритм и такт в музыке | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов ознакомительного уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | | 36 | 10 | 26 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 63 | 153 |  |  |  |

**12. Учебно-тематический план на 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Правила личной гигиены | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | Изучение структуры программы «чир- хип-хоп-группа» | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение танцевальных связок ознакомительного уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Обучения связкам в хип-хопе | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов и простейших комбинаций у станка | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Работа над техникой классического танца | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт»» | | | | | | |
| 4.1 | Построение программы «чир- хип-хоп-группа» | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы общекультурного уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Усложнение программы «чирлидинг» по категории дети | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Усложнение программы «чир-фристайл-группа» по категории дети | | 18 | 5 | 14 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов. Соединение пируэтов в связки | | 11 | 3 | 8 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир- хип-хоп-группа» | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Знакомство с техникой выбросов | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.8 | Соединение чир прыжков в связки | | 4 | 1 | 3 |  | инструктаж  практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 30 | 9 | 21 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов ознакомительного уровня и 3 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов и соединения их в связки | | 36 | 10 | 26 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 64 | 152 |  |  |  |

**13. Учебно-тематический план на 5 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Беседы по личной гигиене | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История развития джаза | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение танцевальных связок 4 года обучения | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Обучение базовым движениям в джазе | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Хореография у станка | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж практика |  |
| 3.2 | Хореография на середине | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Построение программы «чир- хип- хоп-группа» | | 1 | 1 |  |  | инструктаж беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы ознакомительного и базового уровня | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж практика |  |
| 4.3 | Усложнение программы «чирлидинг» по категории юниоры | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж практика |  |
| 4.4 | Усложнение программы «чир-фристайл- группа» по категории юниоры | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж практика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | | 11 | 3 | 8 |  | инструктаж практика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир- хип-хоп-группа» по категории юниоры | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж практика |  |
| 4.7 | Усложнение выбросов | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж практика |  |
| 4.8 | Соединение чир прыжков в связки | | 4 | 1 | 3 |  | инструктаж практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 30 | 9 | 21 |  | инструктаж практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов ознакомительного и базового уровня | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в связки | | 36 | 10 | 26 |  | инструктаж практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 64 | 152 |  |  |  |

**14. Учебно-тематический план на 6 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Беседы по личной гигиене | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История развития джаза | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Повторение базы джаза | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Изучение связок в джазе | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Хореография у станка | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Хореография на середине | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Построение программы «чир- дзажа-группа» | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение программы прошлых годов обучения | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Усложнение программы «чирлидинг» по категории юниоры | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Усложнение программы «чир-фристайл-группа» по категории юниоры | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | | 11 | 3 | 8 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир- хип-хоп-группа» по категории юниоры | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Усложнение выбросов | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.8 | Составление программы чир-джаз-группа | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 30 | 9 | 21 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов ознакомительного, базового уровней и 6 года обучения | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в связки | | 36 | 10 | 26 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 64 | 152 |  |  |  |

**15. Учебно-тематический план на 7 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | | Количество часов | | | | Формы организации занятий | Формы аттестации, диагностики, контроля |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия и консультации |
| 1 |  | Раздел 1 «Теория» | | | | | | |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.2 | Техника безопасности на занятия | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.3 | Беседы по личной гигиене | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.4 | Режим для спортсменов | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 1.5 | Профилактика травматизма | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2 |  | Раздел 2 «Танцевальные связки и танцы» | | | | | | |
| 2.1 | История развития эстрадного танца | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 2.2 | Импровизация | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 2.3 | Работа над танцевальными связками различных направлений | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» | | | | | | |
| 3.1 | Хореография у станка | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 3.2 | Хореография на середине | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4 |  | Раздел 4 «Чир спорт» | | | | | | |
| 4.1 | Построение программ категории взрослые | | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 4.2 | Повторение и закрепление ознакомительного и базового уровня, а также 5 и 6 годов обучения | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.3 | Составление программы «чирлидинг» по категории взрослые | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.4 | Составление программы «чир-фристайл-группа» по категории взрослые | | 14 | 4 | 10 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | | 11 | 3 | 8 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир хип хоп-группа» по категории взрослые | | 18 | 5 | 13 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.7 | Усложнение выбросов | | 8 | 2 | 6 |  | инструктаж  практика |  |
| 4.8 | Составление программы «чир-джаз-группа» в категории взрослые | | 12 | 3 | 9 |  | инструктаж  практика |  |
| 5 |  | | Раздел 5. ОФП и растяжка | | | | | |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | | 30 | 9 | 21 |  | инструктаж  практика |  |
| 6 |  | | Раздел 6. Ритмика | | | | | |
| 6.1 | Подвижные игры | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7 |  | | Раздел 7. Акробатика | | | | | |
| 7.1 | Повторение  акробатических элементов | | 6 | 1 | 5 |  | инструктаж  практика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в связки | | 36 | 10 | 26 |  | инструктаж  практика |  |
| **Итого часов** | | | **216** | 64 | 152 |  |  |  |

**16.Результативность**

*В первый год обучения занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Простейших танцевальные шагов, разновидности бега, прыжков и подскоков.
2. В хореографии: постановка корпуса, позиции рук и ног
3. В чир спорте: базовые положения рук, чир и лип -прыжки 1 уровня, простейшие пируэты, положения флаера и технику выполнения стантов, знать простейшие основы акробатики.
4. Быть в хорошей физической форме.

*После 2 года обучения занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Базовых народных танцевальных шагов и связок
2. В хореографии: простейшие комбинации у станка
3. В чир спорте: технику выполнения пирамид, технику чир-прыжков и лип прыжков, пируэтов, акробатики 2 уровня
4. Выполнение норм ОФП (пресс (45 раз за минуту), выпряжки (20 раз в минуту), отжимания (30 раз), подъем ног на шведской стенке (20 раз), удержание ног (15 секунд), складка)
5. Программы «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории младшие дети

В конце общекультурного (ознакомительного)уровня занимающиеся должны освоить базовые движения различных направлений, а также освоить дисциплины «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории младшие дети.

*В конце 3 года обучения, занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Базовых шагов в хип хопе
2. В хореографии: основы классического танцы
3. В чир спорте: знать и уметь технически правильно выполнить чир и лип прыжки 3 уровня, пируэты, знать технику выполнения махов, выполнять усложненные акробатические элементы.
4. Выполнение норм ОФП (пресс (60 раз за минуту), выпряжки (30 раз в минуту), отжимания (40 раз), подъем ног на шведской стенке (30 раз), удержание ног (15 секунд), складка)
5. Программы «Чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории дети

*После 4 года обучения, занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Связок в хип-хопе
2. В хореография: техника классического танца
3. В Чир спорте: технически правильно выполнять пируэты и соединять их в связки, технику выбросов, уметь соединять чир-прыжки в связки, более сложных акробатических элементов и соединения их в связки
4. Выполнение норм ОФП (пресс (45 раз за минуту), выпрыжки (20 раз в минуту), отжимания (30 раз), подъем ног на шведской стенке (20 раз), удержание ног (15 секунд), складка)
5. Программы «чир- фристайл-группа», «чирлидинг» и «чир-хип-хоп-группа» по категории дети

В конце общекультурного (базового) уровня занимающиеся должны освоить базовые движения различных направлений, а также освоить дисциплины «чир- фристайл-группа», «чирлидинг» и «чир-хип-хоп-группа» по категории дети.

*После 5 года обучения, занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Базовых движений в джазе
2. В хореография: основы у станка и на середине.
3. В чир спорте: усложненных пируэтов и выбросов, соединение чир прыжков в связки, соединения акробатических элементов в связки.
4. Выполнение норм ОФП (пресс (60 раз за минуту), выпрыжки (30 раз в минуту), отжимания (40 раз), подъем ног на шведской стенке (20 раз), удержание ног (15 секунд), складка)
5. Программы «чир- фристайл-группа», «чирлидинг» и «чир-хип-хоп-группа» по категории юниоры

*После 6 года обучения, занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Связки в джазе.
2. В хореографии: работа у станка и на середине
3. В чир спорте: сложные связки из пируэтов, усложненные выбросы, соединят акробатические элементы в связки.
4. Выполнение норм ОФП (пресс (60 раз за минуту), выпрыжки (30 раз в минуту), отжимания (40 раз), подъем ног на шведской стенке (20 раз), удержание ног (15 секунд), складка)
5. Программы «чир- фристайл-группа», «чирлидинг», «чир-хип-хоп-группа» и «чир-джаз-группа» по категории юниоры.

*После 7 года обучения, занимающиеся должны уметь и знать технику выполнения:*

1. Танцевальных связок различных направлений.

2. в хореографии: закрепление работы у станка и на середине

3. в чир спорте: сложные связки из пируэтов, усложненные выбросы, соединят акробатические элементы в связки.

4. Выполнение норм ОФП (пресс (60 раз за минуту), выпрыжки (30 раз в минуту), отжимания (40 раз), подъем ног на шведской стенке (20 раз), удержание ног (15 секунд), складка)

5. Программы «чир- фристайл-группа», «чирлидинг», «чир-хип-хоп-группа» и «чир-джаз-группа» по категории взрослые.

**17. Использованная литература и интернет ресурсы**

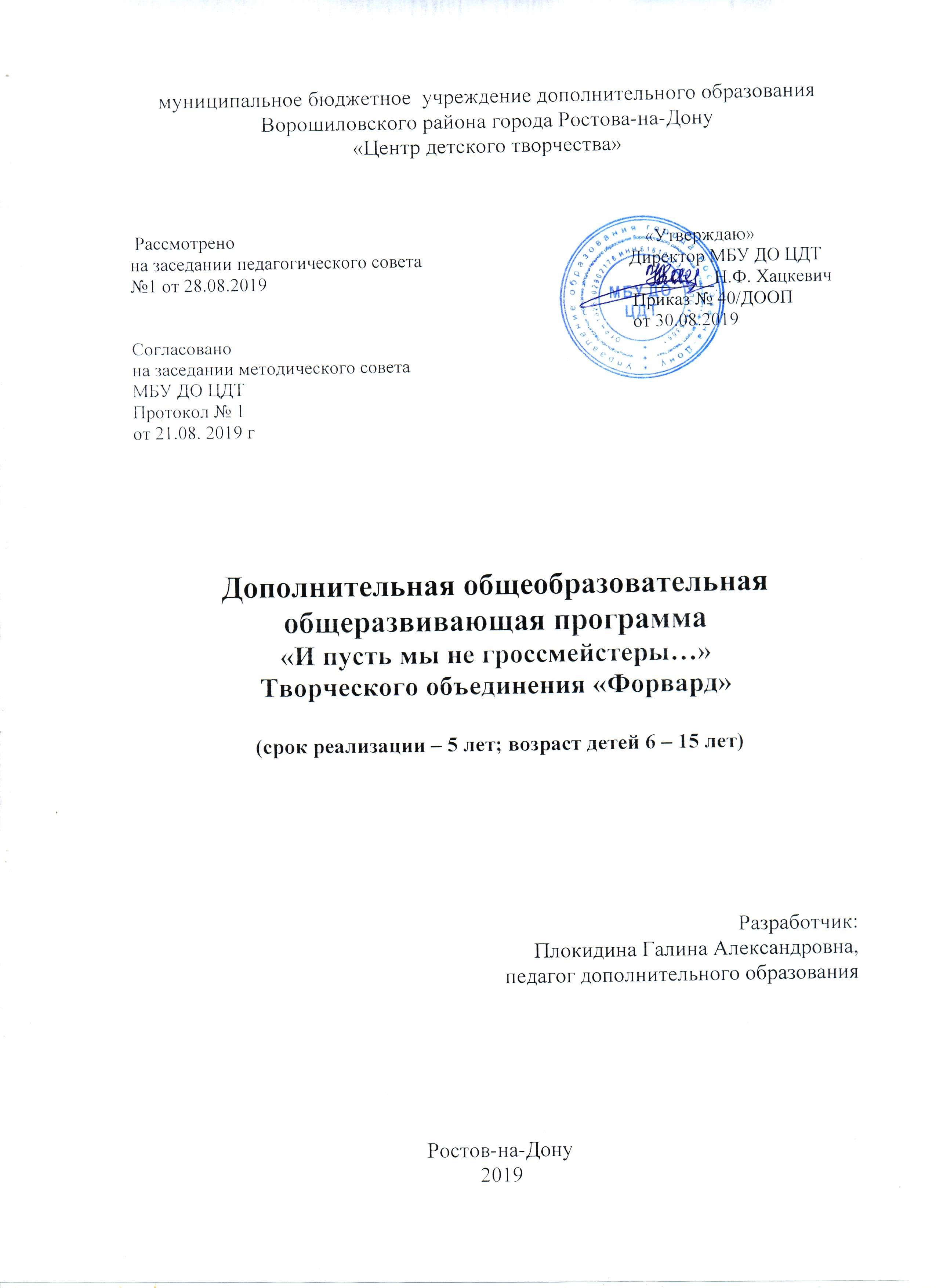
1. Абдуллин М.Г., Гимранова Л.В. Оздоровительная аэробика М.: БГПУ, 2010. – 64 с.
2. Безруких М. М. и др. «Возрастная физиология»: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 416 с. ISBN 5-7695-0581-8
3. Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. - М., 2005
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2005
5. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор, и практ. физ. культ. 2001, № 4, с. 2-8.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2004г.
7. Личная гигиена спортсмена

<https://infourok.ru/referat-na-temu-lichnaya-gigiena-sportsmena-1625783.html>

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор, и практ. физ. культ. 2001. № 4, с. 11-
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
3. Морель Ф. Хореография в спорте. М., 2001
4. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательно- координационное качество // Теория и практика физической культуры. – 1999. -№8. – С.48-53.
5. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2001.
6. Обучение основным акробатическим упражнениям

<http://gigabaza.ru/doc/69773-p32.html>

1. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чирлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.2007



Пояснительная записка.

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (пункт №11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.») и Приказом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ворошиловского района города Ростова-на-Дону «Центр детского творчества» №40/ДООП от 30.08.2019г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2019-2020 учебный год.

В программу внесены: разработка открытого занятия, диагностическая карта мониторинга развития качеств личности (воспитанности) обучающихся, приложения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «И пусть мы не гроссмейстеры…» творческого объединения «Форвард» соответствует физкультурно-спортивной направленности деятельности МБУ ДО ЦДТ.

Программа в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым новыми образовательными стандартами, способствует адаптации ребенка и подростка к условиям современного общества, а также осознанному выбору воспитанниками будущей профессиональной деятельности.

Реализовать цели и задачи в шахматном развитии, соответствующие данной программе, помогает следующее:

- развитие памяти – изучение правил шахматной игры (шахматная доска, наименование фигур, ходы фигур, шах и мат), видов ничьей, нотации, точных позиций эндшпиля и др.;

- развитие мышления – изучение техники матования одинокого короля (королем и ферзем, королем и ладьей, двумя ладьями), методов борьбы за открытую линию, умение оценивать позицию и выбирать обоснованный план, отработка техники расчета вариантов и т.п.;

- развитие внимания – правильная организация учебно-тренировочного процесса, необходимость правильно решать и оформлять решение различных задач и упражнений, необходимость избежать ошибок в практической партии и т.п.;

- развитие творческого воображения – необходимость находить в решении специальных упражнений или в практической партии идею, план, который до этого был неизвестен ученику, или вообще не применялся в позициях подобного типа;

- развитие умения производить важнейшие логические операции (анализ и синтез, сравнение, обобщение) – изучение таких тем, как методы борьбы за открытую линию, позиционная ничья (крепость). Этому же способствует изучение эндшпилей всех видов, а так же таких тем, как “Классификация дебютов“, “Оценка позиции и план в миттешпиле“ и т.п.;

- развитие навыков самостоятельной исследовательской работы – самостоятельная работа воспитанников над составлением дебютного репертуара, над изучением типичных планов игры в различных дебютах и типовых миттешпильных позициях и т.п.

Программа ориентирована:

- на создание благоприятных условий для саморазвития личности ребенка, его самосовершенствования;

- на формирование у обучающегося полноценного представления о современном мире;

- на воспитание гражданина и человека, который нацелен на совершенствование общества;

- на развитие и воспроизводство кадрового состава общества.

Шахматы – уникальная игра, не имеющая себе равных в творческом плане. Это некий сплав культуры, искусства, науки и спорта. Каждый играющий видит в шахматах ту общечеловеческую ценность, в какой он реализует свои творческие, интеллектуальные, спортивные возможности.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus», «Мы все – одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы – часть мирового культурного пространства.

        О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований, выпуском разнообразной шахматной литературы.

Для юных шахматистов Международная шахматная федерация ежегодно проводит свои чемпионаты (в разных возрастных группах: до 10, 12, 14, 16, 18 и 20-ти лет), а также Всемирную детскую Олимпиаду.

Президент Международной шахматной федерации К.Илюмжинов заявил: «Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее».

     Шахматы – наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому ученику. Педагог живет своим делом и учеников приглашает работать и думать наравне с ним. В работе чрезвычайно ценно выглядят интуиция тренера, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

**Актуальность программы** продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание шахмат через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер.

Система шахматных занятий в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию обучающегося.

Средствами шахматного искусства можно и должно управлять развитием личности ребенка и, в особенности, в младшем возрасте. Поэтому видение каждого педагога при создании авторской программы – свое, но главное, постараться увидеть в ребенке то, каким он видит себя играющим. Чем манят и увлекают его шахматы? Какие качества преобладают в нем? – вот эти качества в первую очередь педагог должен уметь выявить и сделать их приоритетными. Остальные недостающие или отсутствующие – подтягивать не в ущерб увлеченности ребенка игрой и его здоровья.

Ростовский регион в плане развития шахмат среди детей дошкольного и младшего школьного возраста является одним из ведущих в России. Это обусловлено и высокими спортивными показателями в детских шахматах. Только в г. Ростове-на-Дону 2-е и 3-е разряды появляются у детей 5-6-летнего возраста довольно часто. В частности, Екатерина Донченко к шести годам уже выполнила третий разряд и стала вторым призером первенства Ростовской области до восьми лет. А четырехлетий Марк Будченко выполнил третий разряд, и к пяти годам имеет достаточный опыт игры. Нестеренко Кирилл к семи годам имеет второй разряд, и более полугода успешно совершенствует свое мастерство в ДЮСШ №4. Макаров Егор, Бдоян Айкануш к шести годам выполнили третий разряд.

Родители многих дошкольников уверены, что шахматы в раннем возрасте – хороший стимул познавательной деятельности ребенка в любой сфере деятельности, и хотят развивать ребенка посредством игры в шахматы.

Проект «Шахматы в школе», подписанный 15.08.2011г. Президентом ФИДЕ Кирсаном Илюмжиновым с Президентом областной Федерации шахмат Сергеем Нестеровым и Министерством общего и профессионального образования Ростовской области, Министерством по спорту и физической культуре Ростовской области о развитии «шахматного всеобуча» дает хорошие предпосылки для успешной работы педагогам дополнительного образования.

Данная программа социально-адаптирована, дифференцирована, направлена на обучение детей шахматной игре в раннем возрасте.

Сегодняшние дети опережают в развитии своих предшественников. Это – признанный всеми факт, объясняющийся огромным потоком информации, который приносит радио, телевидение. Поэтому способность постигать сложный мир проявляется уже в пяти-семи летнем возрасте. Важно не упустить этот период, ведь шахматы как никакой другой вид спорта развивают у ребенка память, мышление, внимание, наблюдательность. Развитие этих качеств весьма актуально, поскольку является необходимой предпосылкой для дальнейшего обучения в общеобразовательной в школе и, как следствие, успешной самореализации в жизни.

Реализация настоящей программы направлена на достижение основной цели – массовому обучению детей азам игры в шахматы путем решения следующих задач:

* Развитие познавательного интереса к шахматам;
* Приобретение знаний в области шахмат;
* Формирование у детей культуры поведения;
* Развитие таких качеств, как внимание, целеустремленность, усидчивость, самостоятельность.

Решение этих задач достигается путем проведения занятий с применением различных методов обучения, таких как «рассказа и показа», «от простого к сложному», игрового, группового и индивидуального методов, метода упражнений.

Своеобразие данной программы состоит в том, что дети постоянно получают игровые задания, а сам материал программы спланирован в виде уроков шахматной игры, где большую часть времени занимают различные игры с применением теоретических шахматных знаний.

Особенностью программы является ее индивидуальный подход к обучению ребенка. Он имеет два главных аспекта:

1 – воспитательное взаимодействие, строится с каждым юным шахматистом с учётом личностных особенностей;

2 –учитываются знания условий жизни каждого обучающегося, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

       В данной программе предусмотрено развитие не только обучающегося, но и программы его самообучения. Она может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ребенка, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.  
          Программа интегрирована с ежегодным графиком соревнований, что позволяет обучающимся в полной мере использовать полученные теоретические знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-12 лет, срок реализации программы – 5 лет.

Учебный материал можно преподносить в виде тестов, задач, мини-лекций, опережая на один-два года возможности обучающихся, с той лишь разницей, что у маленьких детей ни всегда мною будет востребована филигранная техника исполнения.

Программа составлена на основе собственного опыта игры в шахматы, анализа предыдущих лет работы, диагностики, анализа деятельности объединений юных шахматистов Ростовской области и регионов России в содружестве с тренерами, преподавателями по данному направлению, изучения достижений педагогов, спортсменов-шахматистов, изучения и анализа программ.

**Цель программы** – создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами, привитие интереса к шахматам как к игре многогранной и многосторонней, развитие волевых и спортивных качеств обучающихся.

Достигается указанная цель через решение следующих **задач:**

*Обучающие:*

*-* ознакомить с историей шахмат;

*-* обучить правилам игры;

*-* ознакомить с историей шахмат;

- дать обучающимся теоретические знания по шахматной игре, ознакомить с правилами проведения соревнований и правилами турнирного поведения.

*Развивающие:*

- развить логическое мышление, память, внимание, усидчивость и другие положительные качества личности;

- выработать концентрацию внимания в нужный момент, а также умение снять напряжение;

- формировать навыки запоминания.

*Воспитывающие:*

- воспитать социально-адаптированного, гуманистически направленного, высоконравственного человека.

В ходе изучения данной программы у обучающихся идет освоение предметной компетенции, а также формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

       Учебно-тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

      Представленные в программе темы создают целостную систему подготовки шахматистов. При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

- принцип структурирования учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;

- принцип актуальности, практической значимости учебного материала для обучающегося.

Недельная нагрузка:

1 год обучения – 3 часа в неделю (108 часов в год);

2 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год);

3 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год);

4 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год);

5 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год).

**Учебно-тематический план**

**1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | количество  часов |
| 1 | *Теория*  Исторический обзор развития шахмат. | 1 |
| 2 | Правила игры | 2 |
| 3 | Эндшпиль. Простейшие окончания. | 23 |
| 4 | Дебют. Как начинать партию. | 24 |
| 5 | Миттельшпиль. | 24 |
|  | итого | 74 |
| 1 | *Практика*  Конкурсы решения задач и комбинаций. | 12 |
| 2 | Тренировочные партии | 20 |
| 3 | Сеансы одновременной игры. | 2 |
|  | итого | 34 |
|  | **Всего часов** | **108** |

**Содержание программы 1-го года обучения**

1. История возникновения игры в шахматы. Современные шахматы. Великие шахматисты мира.

2. Шахматная доска. Белые и черные поля. Расположение доски. Горизонталь. Вертикаль. Диагональ. Центр. Шахматные фигуры.

3. Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: каждый ферзь любит свой цвет. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и расположением фигур. Дидактические игры и задания.

4. Ладья. Ход ладьи. Взятие. Обозначение ладьи.

5. Слон. Ход слона. Взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Обозначение слона.

6. Ладья против слона. Дидактические игры и задания.

7. Ферзь. Ход ферзя. Ферзь – тяжелая фигура. Обозначение ферзя.

8. Ферзь против ладьи и слона. Дидактические игры и задания.

9. Конь. Ход коня. Взятие. Конь – легкая фигура. Обозначение коня.

10. Конь против ферзя, ладьи, слона. Дидактические игры и задания.

11. Пешка. Ладейная, коневая, слоновая, королевская пешка. Ход пешки. Взятие. Взятие на проходе. Обозначение пешки. Дидактические игры и задания.

12. Пешка против ферзя, ладьи, слона, коня. Дидактические игры и задания.

13. Король. Ход короля. Взятие. Король против двух фигур. Обозначение короля. Дидактические игры и задания.

14. Шах. Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические игры и задания.

15. Открытый шах. Двойной шах. Дидактические игры и задания.

16. Мат. Цель игры. Мат в один ход. Решение элементарных задач на мат в один ход.

17. Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат.

18. Конкурс решения задач и комбинаций.

19. Рокировка. Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки.

20. Шахматная партия. Шахматная нотация. Общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Тренировочные партии.

21. Шахматная партия. Шахматная нотация. Тренировочные партии.

22. Сеанс одновременной игры.

23. Шахматная партия. Шахматная нотация. Тренировочные партии.

24. Конкурс решения задач и комбинаций.

25. «Катастрофы» в дебюте.

26. Выигрыш фигуры.

27. Мат в два хода путем жертвы ферзя.

28. Тренировочные партии.

29. Сеанс одновременной игры.

**По окончании 1-го года обучения:**

- **уметь** расставлять начальную позицию;

- играть всеми фигурами;

- владеть приемами, позволяющими выиграть фигуру;

- ставить мат ладьей и ферзем; ферзем и королем; ладьей и слоном; ладьей и королем;

- решать задачи «Мат в один ход».

- уметь делать рокировку;

**Знать:**

- правила игры;

- цель игры;

- ценность фигур;

- выгоду размена;

- что такое мат, пат.

**Ожидаемый результат.**

В конце первого года обучения около 10% обучающихся выполняют норму 3-го разряда; 40% - принимают участие в квалификационных турнирах, 80% - в конкурсах, массовых мероприятиях, в сеансах одновременной игры.

**Учебно-тематический план**

**2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | количество  часов |
| 1 | *Теория*  Исторический обзор развития шахмат. | 1 |
| 2 | Правила игры. | 1 |
| 3 | Эндшпиль. Простейшие окончания. | 20 |
| 4 | Дебют. Как начинать партию. | 27 |
| 5 | Миттельшпиль. | 28 |
|  | итого | 77 |
| 1 | *Практика*  Конкурсы решения задач и комбинаций. | 14 |
| 2 | Тренировочные партии | 26 |
| 3 | Сеансы одновременной игры. | 8 |
| 4 | Квалификационные турниры | 19 |
|  | итого | 67 |
|  | **Всего часов** | **144** |

**Содержание программы 2-го года обучения**

1. Достижения юных шахматистов Ростовской области. Важнейшие события в шахматном мире.
2. Запись партий.
3. Взаимодействие фигур.
4. Слон и ладья. Их взаимодействие. Атака на короля.
5. Ферзь и конь. Их взаимодействие. Атака на короля.
6. Короткие партии. «Катастрофы» в дебюте.
7. Русская партия. Дебютная «ловушка».
8. Защита двух коней. Атака на связанную фигуру.
9. Принципы атаки на нерокированного короля.
10. Мат в два хода путем жертвы ферзя.
11. Мат в два хода путем жертвы слона.
12. Мат в два хода путем жертвы ладьи.
13. Мат в два хода путем жертвы коня.
14. Эндшпиль. Далеко продвинутая пешка, и король против короля.
15. Взятие на проходе.
16. Слабость горизонтали.
17. Двойной шах.
18. Открытый шах.
19. Ничья. Достижения ничьей.
20. Мат в два хода с помощью двойного шаха.
21. Спертый мат.
22. Связка, виды связок. Связанная фигура – объект для нападения.
23. Мат в два хода, матует ферзь.
24. Мат в два хода матует ладья.
25. Простейшие позиции на выигрыш фигуры.
26. Тренировочные партии.
27. Сеанс одновременной игры.
28. Квалификационные турниры.

**По окончании 2-го года обучения:**

- **уметь:**

- играть партию, разыгрывать открытые дебюты;

- записывать партию (10-15 ходов);

- ставить мат ладьей и слоном, ферзем и конем;

- решать двухходовки;

- использовать преимущество путем двойного шаха;

- наращивать преимущество, имея материальный перевес;

- реализовывать материальный перевес.

**Знать:**

- основные ошибки в дебюте;

- принципы дебюта, миттельшпиля и эндшпиля;

- простейшие окончания.

**Ожидаемый результат.**

В конце второго года обучения около 20% обучающихся выполняют норму 3-го разряда; 60% - принимают участие в квалификационных турнирах, 90% - в конкурсах, массовых мероприятиях, в сеансах одновременной игры.

**Учебно-тематический план**

**3-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | количество  часов |
| 1 | *Теория*  Исторический обзор развития шахмат. | 1 |
| 2 | Правила игры. | 1 |
| 3 | Эндшпиль. Простейшие окончания. | 22 |
| 4 | Дебют. Как начинать партию. | 26 |
| 5 | Миттельшпиль. | 27 |
|  | итого | 77 |
| 1 | *Практика*  Конкурсы решения задач и комбинаций. | 10 |
| 2 | Тренировочные партии | 20 |
| 3 | Сеансы одновременной игры. | 8 |
| 4 | Квалификационные турниры | 29 |
|  | итого | 67 |
|  | **Всего часов** | **144** |

**Содержание программы 3-го года обучения**

1. Исторический обзор важных шахматных событий города, региона, России.
2. Недопустимость в потере темпа в начале партии.
3. Преимущества ладьи против слона или коня.
4. Ферзь и конь. Их взаимодействие. Атака на короля при односторонних рокировках, при разносторонних рокировках.
5. Короткие партии. «Катастрофы» в дебюте.
6. Русская партия. Дебютная «ловушка».
7. Защита двух коней. Атака на связанную фигуру.
8. Испанская партия.
9. Итальянская партия.
10. Шотландская партия.
11. Мат в два хода путем жертвы ферзя. Мат в два хода, матует ферзь.
12. Мат в два хода путем жертвы слона. Мат в два хода, матует слон.
13. Мат в два хода путем жертвы ладьи. Мат в два хода, матует ладья.
14. Мат в два хода путем жертвы коня. Мат в два хода, матует конь.
15. Эндшпиль. Далеко продвинутая пешка, и король против короля.
16. Взятие на проходе.
17. Превращения пешки.
18. Слабость горизонтали.
19. Комбинации на отвлечение, завлечение.
20. Уничтожение защиты.
21. Открытый шах. Двойной шах.
22. Ничья. Достижения ничьей.
23. Мат в два хода с помощью двойного шаха.
24. Спертый мат.
25. Связка, виды связок. Связанная фигура – объект для нападения.
26. Мат в два хода, матует ферзь.
27. Мат в два хода матует ладья.
28. Простейшие позиции на выигрыш фигуры.
29. Тренировочные партии. Блиц-турниры. Рапиды.
30. Сеанс одновременной игры.
31. Квалификационные турниры.

**По окончании 3-го года обучения:**

- **уметь:**

- разыгрывать партии по схемам;

- ставить мат путем решения комбинаций на отвлечение, завлечение;

- решать двухходовки, трехходовки;

- реализовывать малейший материальный перевес, не ухудшая позицию;

- играть с любым контролем времени, в том числе и блиц-турниры.

-

**Знать:**

- классификацию дебютов;

- некоторые дебюты до 10-15 ходов;

- более сложные окончания партий.

**Ожидаемый результат.**

В конце третьего года обучения около 30% обучающихся выполняют норму 3-го разряда; 80% - принимают участие в квалификационных турнирах, 90% - в конкурсах, массовых мероприятиях, в сеансах одновременной игры.

**Учебно-тематический план**

**4-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | количество  часов |
| 1 | *Теория*  Исторический обзор развития шахмат. | 1 |
| 2 | Правила игры. | 1 |
| 3 | Эндшпиль. Простейшие окончания. | 25 |
| 4 | Дебют. Как начинать партию. | 32 |
| 5 | Миттельшпиль. | 32 |
|  | итого | 91 |
| 1 | *Практика*  Конкурсы решения задач и комбинаций. | 37 |
| 2 | Тренировочные партии | 52 |
| 3 | Сеансы одновременной игры. | 10 |
| 4 | Квалификационные турниры | 26 |
|  | итого | 125 |
|  | **Всего часов** | **216** |

**Содержание программы 4-го года обучения**

1. Исторический обзор важных шахматных событий города, региона, России. Новизна в шахматных партиях.
2. Компьютерные шахматные программы.
3. Стратегия и тактика шахматной партии.
4. Позиционное преимущество.
5. Выигрыш качества.
6. Короткие партии. «Катастрофы» в дебюте.
7. Русская партия. Дебютная «ловушка».
8. Защита двух коней. Атака на связанную фигуру.
9. Испанская партия. Избранные партии шахматистов мира.
10. Итальянская партия. Избранные партии шахматистов мира.
11. Шотландская партия. Избранные партии шахматистов мира.
12. Мат в два хода путем жертвы ферзя. Мат в два хода, матует ферзь.
13. Мат в два хода путем жертвы слона. Мат в два хода, матует слон.
14. Мат в два хода путем жертвы ладьи. Мат в два хода, матует ладья.
15. Мат в два хода путем жертвы коня. Мат в два хода, матует конь.
16. Эндшпиль. Далеко продвинутая пешка, и король против короля.
17. Взятие на проходе.
18. Превращения пешки. Мат в два хода, путем превращения пешки в нужную фигуру.
19. Слабость горизонтали, перегрузка – как мотив комбинации на выигрыш фигуры или мат.
20. Комбинации на отвлечение, завлечение. Мат в два хода.
21. Уничтожение защиты.
22. Открытый шах. Выигрыш фигуры с помощью открытого шаха. Двойной шах. Мат в два хода с помощью открытого или двойного шаха.
23. Ничья. Достижения ничьей.
24. Вечный шах как достижение ничьей.
25. Спертый мат. Примеры из партий П. Кереса – Арломовский – Шавно-Здруй – Олимпиада и др.
26. Связка, виды связок. Связанная фигура – объект для нападения. Давление на связанную фигуру.
27. Мат в два хода, матует ферзь. Мат в три хода.
28. Мат в два хода матует ладья. Мат в три хода.
29. Простейшие позиции на выигрыш фигуры. Комбинированные приемы.
30. Тренировочные партии. Блиц-турниры. Рапиды.
31. Сеанс одновременной игры.
32. Квалификационные турниры.

**По окончании 4-го года обучения:**

- **уметь:**

- разыгрывать партии по схемам;

- самостоятельно работать с литературой, анализировать сыгранные партии в турнирах;

- решать двухходовки, трехходовки не передвигая фигур, играть «вслепую» до 20-ти ходов;

- реализовывать малейший материальный перевес, не ухудшая позицию;

- играть с начинающими детьми, давая фору в виде ладьи, ферзя, легкой фигуры или фору во времени, давать сеансы одновременной игры на 5-10 досках.

**Знать:**

- принципы миттельшпиля, их законы, отклонения от принципов по необходимости;

- классификацию отдельных партий, их различие, общность;

- более сложные окончания партий.

**Ожидаемый результат.**

В конце четвертого года обучения около 10% обучающихся выполняют норму 2-го разряда; 50% - выполнят 3-й квалификационный разряд.

**Учебно-тематический план**

**5-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | количество  часов |
| 1 | *Теория*  Исторический обзор развития шахмат. | 1 |
| 2 | Правила игры. | 1 |
| 3 | Эндшпиль. Простейшие окончания. | 30 |
| 4 | Дебют. Как начинать партию. | 27 |
| 5 | Миттельшпиль. | 32 |
|  | итого | 91 |
| 1 | *Практика*  Конкурсы решения задач и комбинаций. | 30 |
| 2 | Тренировочные партии | 52 |
| 3 | Сеансы одновременной игры. | 10 |
| 4 | Квалификационные турниры | 33 |
|  | итого | 125 |
|  | **Всего часов** | **216** |

**Содержание программы 5-го года обучения**

1. Обзор выдающихся достижений современных шахматистов.
2. Компьютерные шахматные программы.
3. Стратегия и тактика классической шахматной партии.
4. Позиционное преимущество и его реализация.
5. Выигрыш качества, переход в материальное преимущество, усиление превосходства.
6. Короткие партии. «Катастрофы» в дебюте.
7. Русская партия. Дебютная «ловушка». Розыгрыш партий по памяти.
8. Защита двух коней. Атака на связанную фигуру.
9. Испанская партия. Избранные партии шахматистов мира.
10. Итальянская партия. Избранные партии шахматистов мира.
11. Шотландская партия. Избранные партии шахматистов мира.
12. Мат в два хода путем жертвы ферзя. Мат в два хода, матует ферзь.
13. Мат в два хода путем жертвы слона. Мат в два хода, матует слон.
14. Мат в два хода путем жертвы ладьи. Мат в два хода, матует ладья.
15. Мат в два хода путем жертвы коня. Мат в два хода, матует конь.
16. Эндшпиль. Далеко продвинутая пешка, и король против короля.
17. Пешечный эндшпиль.
18. Ладейный эндшпиль. Спарринг-турниры.
19. Превращения пешки. Мат в два хода, путем превращения пешки в нужную фигуру.
20. Слабость горизонтали, перегрузка – как мотив комбинации на выигрыш фигуры или мат.
21. Комбинации на отвлечение, завлечение. Мат в два хода.
22. Уничтожение защиты.
23. Открытый шах. Выигрыш фигуры с помощью открытого шаха. Двойной шах. Мат в два хода с помощью открытого или двойного шаха.
24. Ничья. Достижения ничьей.
25. Вечный шах как достижение ничьей.
26. Спертый мат. Когда король «задыхается». Составление комбинаций на мат в один ход, мат в два хода.
27. Связка, виды связок. Связанная фигура – объект для нападения. Давление на связанную фигуру.
28. Уничтожение защиты короля. Игра «на подрыв».
29. Мат в два хода, матует ферзь. Мат в три хода.
30. Мат в два хода матует ладья. Мат в три хода.
31. Простейшие позиции на выигрыш фигуры. Комбинированные приемы.
32. Тренировочные партии. Блиц-турниры. Рапиды.
33. Сеанс одновременной игры.
34. Квалификационные турниры.

**По окончании 5-го года обучения:**

- **уметь:**

- разыгрывать партии по схемам;

- самостоятельно работать с литературой, анализировать сыгранные партии в турнирах;

- работать с компьютерными шахматными программами;

- решать двухходовки, трехходовки не передвигая фигур, играть «вслепую» до 20-ти ходов;

- готовиться самостоятельно к турнирам;

- анализировать свои партии, в особенности проигранные.

**Знать:**

- ускоренный переход от дебюта к миттельшпилю; от миттельшпиля к эндшпилю;

- расширенный дебютный репертуар;

- дебютный репертуар своих соперников.

**Ожидаемый результат.**

В конце пятого года обучения около 10% обучающихся выполняют норму 1-го разряда; пополнят специализированные спортивные школы 20% обучающихся.

**Методическое обеспечение программы**

          Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Занятия включают организационную теоретическую и практическую части.

          Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов, пособий и иллюстраций.

          Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных ребятами партий, разбора партий известных шахматистов; учащиеся готовят доклады по истории шахмат.

           Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и сеансы одновременной игры с руководителем, конкурсы по решению задач, этюдов, игровые занятия, турниры.

            Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия учащихся объединения в соревнованиях различного ранга.

        Учебно-тематический материал по теории и практике шахмат излагается в развитии, частями. Связь между учебно-тематическими и практическими вопросами прослеживается через анализ собственных партий юного шахматиста. Каждую партию он не просто играет, а переживает.

      Методический анализ: самостоятельное комментирование или с педагогом - основной путь совершенствования. Учить на практических партиях воспитанника - это значит решать его реальные проблемные ситуации.

     На уровне аналитической работы происходит:

• процесс взаимного обогащения - педагог учит и учится сам от ученика;   
• понимание того, что нужно сейчас обучающемуся (конкретно) в плане продвижения вперед.   
    При этом необходимо учитывать индивидуальный темп развития, осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Юных шахматистов надо учить одному и тому же. Но по-разному. Такой подход обеспечивает овладение важнейшими практическими навыками: умение объективно оценивать позицию, быстро и точно рассчитывать варианты, намечать наиболее целесообразный план игры.   
Методика обучения (формы, приёмы) - постоянно разнообразные.

Метод упражнения.

Подобранные упражнения представляют собой процесс анализа, решения или разыгрывания тематических позиций, которые могут быть как:

• точные - теоретические;   
• типичные - классификация по стратегическим или тактическим признакам;   
• фрагменты из партий - различное игровое содержание;   
• этюды - аналитические, художественные.   
Моделирование тестовых упражнений направлено на развитие:   
• оперативной памяти;   
• оперативного мышления;   
• функции внимания;   
• восприятия;   
• оценочной функции.   
     ***Формы и методы*** реализации программы:

- занятия (групповые, индивидуальные);

- игровая деятельность;

- конкурсы;

- турнирная практика;

- разбор партий;

- работа с компьютером.

***Средства*** реализации программы:

- учебно-тематические планы;

- методические указания и методическое обеспечение программы;

- сборники задач;

- шахматная литература.

Мониторинг отслеживания образовательной деятельности по программе:

начальная, промежуточная, итоговая аттестация, турниры, соревнования, выполнение разрядов.

Критерием оценки качества знаний обучающихся на всех годах обучения является: творческий рост, спортивны, интеллектуальный, умение применять полученные знания, умения и навыки во всех проявлениях шахматной деятельности, самостоятельная работа и т.д.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

    На занятиях используются:

- магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами;

- шахматы;

- шахматные часы;

- таблицы к различным турнирам;

- раздаточные материалы для тренинга;

- вопросники к контрольным занятиям и викторинам;

- словарь шахматных терминов;

- бланки для записи партий;

- бланки протоколов соревнований.

*Дидактические игры*

«Шахматная доска»

«Горизонталь» - двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками).

«Вертикаль» - двое играющих по очереди заполняют одну из вертикальных линий шахматной доски кубиками (фишками).

«Диагональ» - двое играющих по очереди заполняют одну из диагоналей шахматной доски кубиками (фишками).

«Шахматные фигуры»

«Угадай-ка» - педагог описывает фигуру, дети должны догадаться о какой фигуре идет речь и назвать ее.

«Ходы и взятие фигур»

«Один в поле воин» - белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на доске (черные фигуры неподвижны – «заколдованы»).

«Двойной удар» - белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

«Цель шахматной партии»

«Шах или не шах» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Мат или не мат» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить дан ли мат королю.

«Мат в один ход – требуется поставить мат черному королю.

«Рокировка» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить, можно ли рокировать.

*Задания - тесты*

1. Как называются ряды полей, на которых находятся фигуры и пешки в начальной позиции?

1) Диагональ

2) Вертикаль

3) Горизонталь

1. Как называется начальная стадия шахматной партии?
2. Миттельшпиль
3. Дебют
4. Эндшпиль
5. Сколько на доске может быть ферзей одного цвета?
   * 1. 1
     2. 9
     3. 10
6. На поле превращения белая пешка может превратиться:
   * 1. в белого слона
     2. В черного коня
     3. В белого короля
7. Чему равна ценность ладьи?
   * 1. трем пешкам
     2. пяти пешкам
     3. девяти пешкам
8. При взятии на проходе:
9. Пешка бьет фигуру
10. Пешка бьет пешку
11. Фигура бьет фигуру
12. Какой способ защиты от шаха возможен в игре?
13. Рокировка
14. Ответный шах
15. Съесть фигуру, дающую шах.
16. Линейный мат не ставится:
17. Двумя ферзями
18. Ферзем и ладьей
19. Одной ладьей.
20. «Тихий» ход делается:
21. С объявлением шаха
22. С объявлением мата
23. Без каких-либо видимых угроз

10.Король догонит проходную пешку при ходе соперника, если:

1. Он находится внутри квадрата пешки
2. Он находится за его пределами
3. Не имеет значения, где он находится

11. Оппозиция – это:

1. Противоборство королей
2. Противостояние королей
3. Противостояние пешек

12. Квадрат пешки считается:

1. От поля, на котором находится пешка, до поля ее превращения
2. От поля, на котором находится пешка в начальной позиции, до поля ее превращения
3. От поля, на котором находится король, до поля превращения пешки

**Список литературы**

Для тренера

1. Э.В.Егоров Программа по групповому обучению игре в шахматы, «Спорт в школе» №41-42, 1999г.
2. С.Д. Иващенко Сборник шахматных комбинаций, Москва, «Андреевский флаг», 1998г.
3. Ю.Авербах, М.Бейлин «Шахматный самоучитель», Москва, Педагогика, 1999г.
4. И.Г.Сухин Шахматный курс в начальной школе» Москва, Новая школа, 2001 г.
5. И.Г.Сухин Шахматы, первый год или Учусь и учу, Обнинск, «Духовное возрождение», 1999 г.
6. А. Костьев Тысяча самых знаменитых шахматных комбинаций», Москва, Астрель, 2001г.
7. Г. Плокидина И пусть не гроссмейстеры… Ростов-на-Дону. «Альтаир», 2011
8. Н. Петрушина. Шахматные дебюты, Ростов-на-Дону, 2003г.
9. В. Пожарский Шахматы и начальная школа
10. Sergey Ivashenko THE MANUAL OF CHESS COMBINATIONS. Volume 1a, 2011
11. Sergey Ivashenko THE MANUAL OF CHESS COMBINATIONS. Volume 1b, 2010

Для детей

1. Макарычевы М. и С. «От А до …», Москва, Фис, !995г.
2. Пожарский В.А. «Шахматный учебник», Москва, МЭИ, 1996г.
3. Г. Плокидина И пусть не гроссмейстеры… Ростов-на-Дону. «Альтаир», 2011
4. Н. Петрушина. Шахматные дебюты, Ростов-на-Дону, 2003г.
5. Sergey Ivashenko THE MANUAL OF CHESS COMBINATIONS. Volume 1a, 2011
6. Sergey Ivashenko THE MANUAL OF CHESS COMBINATIONS. Volume 1b, 2010