муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Ворошиловского района города Ростова-на-Дону

«Центр детского творчества»

Рассмотрено «Утверждаю»

на заседании педагогического совета Директор МБУ ДО ЦДТ

№1 от 31.08.2020 г. Н.Ф. Хацкевич

 Приказ № 46/ДООП

 от 31.08.2020 г.

Согласовано

на заседании методического совета

МБУ ДО ЦДТ

Протокол № 1

от 26.08. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Спортивный бальный танец»**

 **(срок реализации – 5 лет; возраст детей 6 – 15 лет)**

 Разработчик:

Базанова Алла Леонидовна,

 педагог дополнительного образования

 Ростов-на-Дону

2020

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» №46/ДООП от 31.08.2020г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2020-2021 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 стопОбщее описание основного шага | 111 | 578 | 689 |
| 3 |  Квикстеп | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 3376 | 4487 |
| 4 |  Медленный вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 3376 | 4487 |
| 5 |  Техника латиноамериканских танцев |  Положение корпуса Основная закрытая позиция Основная открытая позицияФоллавей позиция | 1111 | 3333 | 4444 |
| 6 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 331010 | 441111 |
| 7 | Самба | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 3376 | 4487 |
| 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.ПоддержкаВедущий и ведомый | 111 | 133 | 244 |
| 2 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 1177 | 2288 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 1177 | 2288 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 1177 | 2288 |
| 5 | Техника латинских танцев | Латинское закрещиваниеПоложение рукВедение | 112 | 334 | 446 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции  | 1111 | 111112 | 221213 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 1111 | 111112 | 221213 |
| 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 занятиеПротивоположное движение корпусаПовышение и понижение корпуса | 122 | 166 | 288 |
| 2 | Медленный вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 5 | Техника латинских танцев | Замки кистейРабота стопыОПП, ОКППОткрытая фоллавей позицияВеерная позиция | 22222 | 66666 | 88888 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 8 | Джайв | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основ танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4455 | 6677 |
| 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 занятиеСтепень поворотаВыравниваниеПокачивание корпусом | 1222 | 1666 | 2888 |
| 2 |  Медленный вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 3 | Венский вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 4 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 5 | Техника латинских танцев | Теневая позиция:- теневая с замком П к Л, Л к П;- теневая с замком Л к Л, П к ПКонтр променадная позиция | 44 | 46 | 810 |
| 6 | Самба | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 7 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 8 | Джайв | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 4466 | 6688 |
| 9 | Итоговая диагностика | Контрольный урокЭкзамен | 10 | 12 | 22 |
|  |  | Итого: | 64 | 152 | 216 |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Раздел |  Тема |  Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | Медленный вальс | Вводное занятиеОсновы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 12222 | 14488 | 2661010 |
| 2 |

|  |
| --- |
|  |

Венский вальс | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 44810 | 661012 |
| 3 | Квикстеп | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 441010 | 661212 |
| 4 | Самба | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 441010 | 661212 |
| 5 | Ча-ча-ча | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 441010 | 661212 |
| 6 | Джайв | Основы музыкальной грамотностиОриентирование в пространствеИзучение основных движений танцаПостановка танцевальной композиции | 2222 | 441010 | 661212 |
| 7 | Итоговая диагностика | Контрольный урокЭкзамен | 01 | 21 | 22 |
|  |  | 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, неумениеанализировать 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.

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Ворошиловского района города Ростова-на-Дону

«Центр детского творчества»

Рассмотрено «Утверждаю»

на заседании педагогического совета Директор МБУ ДО ЦДТ

№1 от 31.08.2020 г. Н.Ф. Хацкевич

 Приказ № 46/ДООП

 от 31.08.2020 г.

Согласовано

на заседании методического совета

МБУ ДО ЦДТ

Протокол № 1

от 26.08. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Приобщение к культуре здоровья»**

**Спортивного объединения**

**«Атлетик»**

 **(срок реализации – 3 лет; возраст детей 7 – 16 лет)**

 Разработчик:

Бек Людмила Владимировна,

 педагог дополнительного образования

 Ростов-на-Дону

2020

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» №46/ДООП от 31.08.2020г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2020-2021 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 |
| Выносливость300м(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 упражнения1.поворот направо2.поворот налево3.поворот кругом4.построение в одну шеренгу5.Построение в колонну по одному6.Перестроение из одной шеренге в две и обратноГимнастические и акробатические упражнения1. 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 линииВоспитанники расположены в затылок друг другу.Выполнить по команде «В две шеренге стройся», после предварительного расчёта на первый –второйВыполнить 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 | РостСм | ВесСм | ЧСС в покое | ЧССМакс. | 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.

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Ворошиловского района города Ростова-на-Дону

«Центр детского творчества»

Рассмотрено «Утверждаю»

на заседании педагогического совета Директор МБУ ДО ЦДТ

№1 от 31.08.2020 г. Н.Ф. Хацкевич

 Приказ № 46/ДООП

 от 31.08.2020 г.

Согласовано

на заседании методического совета

МБУ ДО ЦДТ

Протокол № 1

от 26.08. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**ансамбля стилизованной гимнастики**

**«Орикс»**

 **(срок реализации – 5 лет; возраст детей 6 – 15 лет)**

 Разработчик:

Полинская Екатерина Станиславовна,

 педагог дополнительного образования

 Ростов-на-Дону

2020

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» №46/ДООП от 31.08.2020г. «Об актуализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» данная программа актуализирована на 2020-2021 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Составление танцевальных связок и танцевальных постановок оригинального жанра стилизованной гимнастике  | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Постановка корпуса в хореографии | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Изучение позиций рук | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.3 | Изучение позиций ног | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.4 | Партер  | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Изучение чир-прыжков 1 уровня | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Изучение лип-прыжков 1 уровня | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Изучение простейших пируэтов | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Знакомство со стантами и положениями флаера | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 5 |  | Раздел 5. ОФП и растяжка |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | 26 | 7 | 19 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Подвижные игры | 12 | 3 | 9 |  | инструктажигровая |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Знакомство с акробатикой | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| **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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Изучение базовых народных танцевальных шагов и связок | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов 1 года обучения | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Изучение простейших комбинаций у станка | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Изучение пирамид | 10 | 3 | 7 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Постановка программ «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории младшие дети | 10 | 3 | 7 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Изучение чир-прыжков и лип прыжков 2 уровня | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Кричалка в чир спорте | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Основы музыкальной грамоты | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов 1 года обучения | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | 16 | 4 | 12 |  | инструктажпрактика |  |
|  |  |  |
| **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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Изучение базовых народных танцевальных шагов и связок | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов 1 года обучения | 10 | 3 | 7 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Изучение простейших комбинаций у станка | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Изучение пирамид | 10 | 3 | 7 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Постановка программ «чир- фристайл-группа» и «чирлидинг» по категории «младшие дети» | 10 | 3 | 7 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Изучение чир-прыжков и лип прыжков 2 уровня | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.7 | Кричалка в чир спорте | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Основы музыкальной грамоты | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов 1 года обучения | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | 33 | 9 | 24 |  | инструктажпрактика |  |
| **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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Изучение базовых шагов в хип хопе | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов и простейших комбинаций у станка  | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Основы классического танцы | 24 | 7 | 17 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Построение программы «чирлидинг» по категории дети | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Построение программы «чир-фристайл-группа» по категории дети | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Чир и лип прыжки 3 уровня | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.7 | Разновидности махов | 4 | 1 | 3 |  | инструктажпрактика |  |
| 5 |  | Раздел 5. ОФП и растяжка |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | 44 | 13 | 31 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Ритм и такт в музыке | 1 | 1 |  |  | беседа |  |
| 6.2 | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов ознакомительного уровня | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов | 36 | 10 | 26 |  | инструктажпрактика |  |
| **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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Обучения связкам в хип-хопе | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Повторение хореографических элементов и простейших комбинаций у станка  | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Работа над техникой классического танца | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Усложнение программы «чирлидинг» по категории дети | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Усложнение программы «чир-фристайл-группа» по категории дети | 18 | 5 | 14 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов. Соединение пируэтов в связки | 11 | 3 | 8 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир- хип-хоп-группа» | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.7 | Знакомство с техникой выбросов | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.8 | Соединение чир прыжков в связки | 4 | 1 | 3 |  | инструктажпрактика |  |
| 5 |  | Раздел 5. ОФП и растяжка |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | 30 | 9 | 21 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов ознакомительного уровня и 3 года обучения | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов и соединения их в связки | 36 | 10 | 26 |  | инструктажпрактика |  |
| **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 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 2.3 | Изучение связок в джазе | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Хореография у станка | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Хореография на середине | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Усложнение программы «чирлидинг» по категории юниоры | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Усложнение программы «чир-фристайл-группа» по категории юниоры | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | 11 | 3 | 8 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир- хип-хоп-группа» по категории юниоры | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.7 | Усложнение выбросов | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.8 | Составление программы чир-джаз-группа | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 5 |  | Раздел 5. ОФП и растяжка |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | 30 | 9 | 21 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов ознакомительного, базового уровней и 6 года обучения | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в связки | 36 | 10 | 26 |  | инструктажпрактика |  |
| **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 |  | инструктажпрактика  |  |
| 2.3 | Работа над танцевальными связками различных направлений | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 3 |  | Раздел 3 «Хореография» |
| 3.1 | Хореография у станка | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 3.2 | Хореография на середине | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 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 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.3 | Составление программы «чирлидинг» по категории взрослые | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.4 | Составление программы «чир-фристайл-группа» по категории взрослые | 14 | 4 | 10 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.5 | Усложнение пируэтов | 11 | 3 | 8 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.6 | Постановка программы «чир хип хоп-группа» по категории взрослые | 18 | 5 | 13 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.7 | Усложнение выбросов | 8 | 2 | 6 |  | инструктажпрактика |  |
| 4.8 | Составление программы «чир-джаз-группа» в категории взрослые | 12 | 3 | 9 |  | инструктажпрактика |  |
| 5 |  | Раздел 5. ОФП и растяжка |
| 5.1 | Выполнение ОФП и СФП на все группы мышц и растяжка | 30 | 9 | 21 |  | инструктажпрактика |  |
| 6 |  | Раздел 6. Ритмика |
| 6.1 | Подвижные игры | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7 |  | Раздел 7. Акробатика |
| 7.1 | Повторениеакробатических элементов  | 6 | 1 | 5 |  | инструктажпрактика |  |
| 7.2 | Усложнение акробатических элементов. Соединение акробатических элементов в связки | 36 | 10 | 26 |  | инструктажпрактика |  |
| **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