

МОУО Управление образованием ГО Красноуфимск

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества»**

Принята:
Педагогическим советом
Протокол № 04 от 30.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО «Дворец творчества»
Е.Н.Колчанова
Приказ № 41/1-ОД от 30.05.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный танец»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы – 1 года

Составитель:
Корнилова Ольга
Владимировна,
педагог дополнительного
образования, 1 кв. категория

Раздел 1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный танец (далее программа) разработана в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. г. № 678-р);

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

9. Комплексная программа Свердловской области "Уральская инженерная школа" (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 2 марта 2016 года N 127-ПП) с изменениями и

дополнениями;

10. План мероприятий («дорожная карта») по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья в Свердловской области на долгосрочный период (до 2030 года) (утвержден Заместителем Губернатора Свердловской области 04.03.2022 г.)

11. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (утверждены приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. №219-д;

12. Приказ Управления образованием ГО Красноуфимск №86 от 11.05.2022 г. «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на территории ГО Красноуфимск на долгосрочный период (до 2030 года)

13. Устав МАУДО «Дворец творчества»;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУДО «Дворец творчества».

Актуальность одной из главных задач современного образования является создание необходимых условий для формирования здоровой, творческой, развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье подрастающего поколения сегодня отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Воспитание здорового образа жизни является неотъемлемой частью развития личности обучающегося и формирования интереса к овладению ценностями физической культуры, потребности двигательной активности. Для создания максимально благоприятных условий раскрытия и развития не только творческих, но и физических, а также духовных способностей ребенка, его самоопределения, разработана данная программ. В программу включены элементы чирлидинга – это современного и массового вида спорта, который соответствует направлению политики Министерства спорта России и пожеланием президента России. Кроме этого, чирлидинг пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся, всем группам здоровья, всем уровням физической подготовленности. Необходимость разработки программы обусловлена современным социальным заказом.

Отличительная особенность программы. Включены элементы «ЧИР», «ДАНС», элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты, проектная деятельность по созданию авторских спортивно-танцевальных комплексов.

Адресат программы. Набор на занятия осуществляется на свободной основе.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе составляет от 12- ти до 15-ти человек.

Программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования для детей 10 - 17 лет, ориентирована в большей степени, на девочек. В этом возрасте, как правило, они уже задумываются о формировании своей фигуры и привлекательности, укреплении мышц, развитии гибкости.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.
Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.
Общее количество в неделю – 4 часа.
Занятие проводятся два раза в неделю – по 2 часа

Объем программы: 144 часа.

Программа рассчитана на - 2 года обучения.

1 год обучения -144 часа

2год обучения – 144 часа

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: традиционная модель. *Форма обучения:* очная.

Виды занятий. В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической подготовки и практической работы. Также используются и такие виды занятий, как тренировочное занятие, самостоятельная работа; занятие-концерт, занятие-репетиция.

Форма обучения: групповая.

Перечень подведения форм, подведения итогов реализации общеразвивающей программы: сдача контрольных нормативов, итоговое задание, концерт, выступление.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: мотивация к укреплению и сохранению здоровья в процессе освоения основ чир - джаза, аэробики и спортивных танцев.

обучающие:

-формировать представление о стилях чир - джаз, аэробика, спортивный танец;

-познакомить с основными терминами чир -джаза, аэробики, спортивного танца;

формировать у обучающихся умения исполнять спортивно-танцевальные композиции;

развивающие:

-способствовать формированию спортивной, стройной фигуры.

-развивать чувство ритма, артистизма, такта;

-развивать музыкально-двигательные способности, фантазию, способность к импровизации.

воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус средствами спортивного танца;

- воспитывать доброжелательные и дружеские отношения обучающихся в коллективе;

-способствовать профессиональному самоопределению обучающихся в области хореографии.

-создать комфортную обстановку, ситуацию успеха для каждого обучающегося.

2.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учебный план

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Диагностика.
2	Базовые шаги и движения, комплексы упражнений.	6	30	36	Викторина.
3	Силовая подготовка.	2	18	20	Контрольные нормативы.
4	Чирлидинг	6	30	36	Контрольное задание
5	Основы акробатики	3	19	22	Контрольные нормативы.
6	Построения и перестроения.	2	8	10	Контрольные нормативы.
7	Прыжки. Пирамиды	2	12	14	Контрольное

					задание
8	Концертная деятельность	2	6	8	Анализ итогового выступления

Итого: 144 ч.

Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Диагностика.
2. «Базовые шаги и движения, комплексы упражнений» 36 часов					
2.1.	Разогрев с использованием уровней. Понятие уровни. Комплекс разогрева на середине.	2	0,33	1,67	Наблюдение.

2.2.	Профилактика травматизма на занятиях.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.3.	Сочетания различных ритмов во время движения.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.4.	Базовый шаг (Basic).	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.5.	Комбинации шагов в различных направлениях.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.6.	Приставной шаг (step touch) – вправо, влево, вперед-назад.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.7.	Приставной шаг (step touch) с поворотом, по квадрату.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.8.	Два приставных шага (double step touch) – вправо, влево.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.9.	Шаг с поворотом (turn step).	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.10.	Шассе.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.11.	Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо».	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.12.	«Ча-ча-ча» – три шага переступанием на два счета.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.13.	Махи ногами вперед, в сторону, назад.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.14.	Наклон корпуса вперед мах назад. Мах с наклоном корпуса в сторону.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.15.	Мах с наклоном корпуса назад.	2	0,33	1,67	Наблюдение.
2.16.	Базовые положения рук, ног в чирлидинге.	2	0,34	1,66	Наблюдение.
2.17.	Танцевальные комбинации.	2	0,34	1,66	Наблюдение.
2.18.	Сочетание базовых шагов в различном ритме.	2	0,34	1,66	Викторина.
8. «Концертная деятельность» 2 часа					
8.1.	Правила техники безопасности во время выступления.	2	0,5	1,5	Анализ.
3. «Силовая подготовка» 20 часов					
3.1.	Мышечная система человека.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.2.	Работа мышц во время растяжения.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.3.	Статическое и динамическое растягивание.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.4.	Эластичность мышц, связок и сухожилий.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.5.	Упражнения на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
8. «Концертная деятельность» 2 часа					
8.2.	Правила техники безопасности во время выступления.	2	0,5	1,5	Анализ.
3.6.	Упражнения на развитие силы.	2	0,5	1,5	Сдача контрольных нормативов.

3.7.	Упражнения на развитие координации движений.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
Дек. 3.8.	Упражнения стрэйч характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.9.	Силовая тренировка.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
3.10.	Контрольное задание на знание расположения мышц.	2	0,5	1,5	Наблюдение.
4. «Чирлидинг» 36 часов.					
4.1	История «Чирлидинга». «Чирлидинг» как вид спорта	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.2.	Кодекс «Чирлидера». Основные понятия о «Чирлидинге».	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.3.	Два основных хлопка: класп и кэп.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.4.	Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.5.	Отработка команд вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.6.	Сценический образ.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.7.	Положения ног.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.8.	Рисунок.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.9.	Разучивание и отработка танца.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.10.	Постановка танца.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.11.	Зеркальное выполнение одного и того же элемента всей командой.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.12.	Пируэты и повороты на одной ноге на 360о.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.13.	Джаз-пируэт. Гранд пируэт.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.14.	Тур пике.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.15.	Пируэт флажок.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.16.	Фуэте.	2	0,35	1,65	Наблюдение.
4.17.	Отработка танцевальных движений.	2	0,35	1,65	Анализ.
8. «Концертная деятельность» 2 часа					
8.3.	Правила техники безопасности во время выступления.	2	0,5	1,5	Наблюдение
4.18.	Синхронное выполнение одного и того же элемента всей командой.	2	0,35	1,65	Контрольное задание
8. «Концертная деятельность» 2 часа.					
8.4.	Правила техники безопасности во время выступления.	2	0,5	1,5	Анализ.
5. «Основы акробатики» 22 часа					
5.1	Акробатика.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.2	Сила, ловкость, прыгучесть, баланс.	2	0,27	1,73	Наблюдение.

5.3.	Стойка на лопатках.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.4.	Стойка на руках.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.5.	Стойка на руках с поддержкой нижней.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.6.	Стойка на голове.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.7.	Колесо.	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.8.	«Мост».	2	0,27	1,73	Наблюдение.
5.9.	Равновесие.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
5.10.	Равновесие в наклоне назад с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад, за руки.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
5.11	Шпагаты.	2	0,28	1,72	Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль.
6. «Построения и перестроения» 10 часов.					
6.1.	Понятие построение и перестроение.	2	0,4	1,6	Наблюдение.
6.2.	Выполнение перестроение из шахматного порядка в два ромба под счет.	2	0,4	1,6	Наблюдение.
6.3.	Построение в треугольник.	2	0,4	1,6	Наблюдение.
6.4.	Переходы из одного построения в другое. Под счет и музыку.	2	0,4	1,6	Самоконтроль
6.5.	Квадрат.	2	0,4	1,6	Сдача контрольных нормативов
7. «Прыжки. Пирамиды» 14 часов.					
7.1.	Прыжки (jumping) – прыжки ноги врозь, вместе - при прыжке ноги врозь, сгибаются в коленях.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.2.	Стредл.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.3.	Хендлер.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.4.	Той-тач.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.5.	Отработка прыжков.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.6.	Пирамида.	2	0,28	1,72	Наблюдение.
7.7.	Формы пирамиды. Уровень и Высота пирамиды. (1 уровень, 2 ровень).	2	0,28	1,72	Анализ контрольного задания
8. «Концертная деятельность» 2 часа					
8.3.	Правила поведения во время концерта и за кулисами.	2	0,5	1,5	Итоговое выступление

Содержание курса 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Режим занятий. Требования к форме одежды. Правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Базовые шаги и движения, танцевальные связки.

2.1. Разогрев с использованием уровней.

Теория: Понятие уровни.

Практика: Комплекс разогрева на середине.

2.2. Профилактика травматизма на занятиях.

Теория: Профилактика травматизма на занятиях. Понятие спираль, твист, contraction.

Практика: Выполнение комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя".

2.3. Сочетания различных ритмов во время движения.

Теория: Понятие ритм.

Практика: Выполнение движений в различном темпе.

2.4. Базовый шаг (Basic).

Теория: Понятие басик (Basic). Понятие ви-степ (V-step) .

Практика: Выполнение шагов басик (Basic), ви-степ (V-step) .

2.5. Комбинации шагов в различных направлениях.

Теория: Понятие пространство, направление.

Практика: Выполнение шагов в различном направлении.

2.6. Приставной шаг (step touch) – вправо, влево, вперед-назад.

Теория: Понятие приставного шага степ тач (step touch) – вправо, влево, вперед-назад.

Практика: Выполнение приставного шага степ тач (step touch) – вправо, влево, вперед-назад.

углом, по диагонали,

2.7. Приставной шаг (step touch) с поворотом, по квадрату.

Теория: Правила выполнения приставного шага с поворотом, по квадрату.

Практика: Выполнение приставного шага степ тач (step touch) – с поворотом, по квадрату.

2.8. Два приставных шага (double step touch) – вправо, влево.

Теория: Правила выполнения (double step touch) шага.

Практика: Выполнение (double step touch) – вправо, влево.

2.9. Шаг с поворотом (turn step).

Теория: Правила выполнения шага с поворотом (turn step).

Практика: Выполнение шага с поворотом (turn step).

2.10. Шассе.

Теория: Понятие шассе.

Практика: Выполнение шассе в различных направлениях.

2.11. Техника выполнения базовых шагов: шаг «Мамбо».

Теория: Правила выполнения шага «мамбо».

Практика: Выполнение шага «мамбо».

2.12. «Ча-ча-ча» – три шага переступанием на два счета.

Теория: Правила выполнения шага «ча-ча-ча».

Практика: Выполнение шагов на месте и в продвижении.

2.13. Махи ногами вперед, в сторону, назад.

Теория: Правила выполнения махов ногами вперед, в сторону, назад.

Практика: Выполнение махов на месте и в продвижении.

2.14. Наклон корпуса вперед мах назад. Мах с наклоном корпуса в сторону.

Теория: Правила выполнения маха с наклоном корпуса вперед.

Практика: Выполнение махов с наклоном корпуса вперед. Выполнение маха с наклоном корпуса в сторону.

2.15. Мах с наклоном корпуса назад.

Теория: Правила выполнения маха с наклоном корпуса назад.

Практика: Выполнение маха с наклоном корпуса назад.

2.16. Базовые положения рук, ног в чирлидинге.

Теория: Понятие чирлидинг.

Практика: Разучивание базовых положений: рук, ног. Подвижные игры.

2.17. Танцевальные комбинации.

Теория: Правила выполнения танцевальных комбинаций.

Практика: Выполнение танцевальных комбинаций.

2.18. Сочетание базовых шагов в различном ритме.

Теория: Правила выполнения базовых шагов в различном темпе.

Практика: Выполнение базовых шагов в различном темпе.

8.1. **«Концертная деятельность».**

Правила поведения во время концерта и за кулисами.

Практика: Выступление.

3. Силовая подготовка.

3.1. Мышечная система человека.

Теория: Понятие мышечная система человека.

Практика: Выполнение упражнений на силовую подготовку.

3.2. Работа мышц во время растяжения.

Теория: Понятие растяжение, мышцы

Практика: Упражнения на развитие гибкости.

3.3. Статическое и динамическое растягивание.

Практика: Выполнение упражнений на развитие и укрепление основных групп мышц: плечевого пояса, спины, груди, пресса, ног.

3.4. Эластичность мышц, связок и сухожилий.

Теория: Эластичность мышц, связок и сухожилий.

Практика: Выполнение упражнений на эластичность мышц и укрепление основных групп: плечевого пояса, спины, груди, пресса, ног.

3.5. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Понятие гибкость. Правила выполнения упражнений на гибкость.

Практика: Выполнение упражнений на гибкость.

8.2. Правила техники безопасности во время выступления.

Теория: Правила безопасности во время выступления.

Практика: Выступление основной программы чирлидинга.

3.6. Упражнения на развитие силы.

Теория: Понятие развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы.

3.7. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: Понятие координация.

Практика: Танцевальные движения на развитие координации движений.

3.8. Упражнения стрэйч характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".

Теория: Понятие стрэйч.

Практика: Выполнение упражнений во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".

3.9. Силовая тренировка.

Теория: Понятие силовая тренировка.

Практика: Выполнение силовой тренировки.

3.10. Контрольное задание на знание расположения мышц.

Теория: Анализ ошибок при неправильной демонстрации упражнения.

Практика: Выполнение контрольных заданий.

Тема 4. «Чирлидинг». «Концертная деятельность».

4.1. История «Чирлидинга». «Чирлидинг» как вид спорта.

Теория: История «Чирлидинга» в РОССИИ.

Практика: Выполнение положения рук хай ви, лоу ви, Т прямые руки, ломанное Т, верхний панч.

4.2. Кодекс «Чирлидера». Основные понятия о «Чирлидинге».

Теория: Понятие клинок, подсвечник, ведра, кинжалы, тачдаун.

Практика: Выполнение основных положений рук клинок, подсвечник, ведра, кинжалы, тачдаун.

4.3. Два основных хлопка: класп и кэп.

Теория: Понятие класп, кэп.

Практика: Разучивание и отработка движений рук и танцевальных элементов.

4.4. Мягкий шаг, высокий шаг, переменный шаг, скрестный шаг, острый шаг.

Теория: Способы выполнения шагов.

Практика: Выполнение шагов.

4.5. Отработка команд вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз.

Теория: Правила по чирлидингу и терминология. Правила судейства в чирлидинге.

Практика: Отработка команд: вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз.

4.6. Сценический образ.

Теория: Понятие сценического образа.

Практика: Игры на создание сценического образа. Разработка сценического костюма.

4.7. Положения ног.

Теория: Правила выполнения комплекса положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Практика: Выполнение комплекса положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

4.8. Рисунок.

Теория: Рисунок в номере.

Практика: Выполнение перестроений из одного рисунка в другой.

4.9. Разучивание и отработка танца.

Теория: Понятие основных элементов чир- программы.

Практика: Разучивание основных элементов чир- программы.

4.10. Постановка танца.

Теория: Понятие рипл.

Практика: Отработка поочередного выполнения элемента рипла. Работа над синхронным выполнением риплов.

4.11. Зеркальное выполнение одного и того же элемента всей командой.

Теория: Понятие зеркальное выполнение.

Практика: Выполнение отработки зеркального выполнения одного и того же элемента всей командой.

4.12. Пируэты и повороты на одной ноге на 360о.

Теория: Понятие вращение, пируэт.

Практика: Выполнение подводящих движений для вращения.

4.13. Джаз-пируэт. Гранд пируэт.

Теория: Понятие гранд-пируэт.

Практика: Выполнение джаз – пируэта, гранд пируэта.

4.14. Тур пике.

Теория: Понятие тур пике.

Практика: Выполнение тур пике под счет.

4.15. Пируэт флажок.

Теория: Понятие пируэт флажок.

Практика: Способы выполнения пируэт флажка.

4.16. Фуэте.

Теория: Понятие фуэте.

Практика: Способы выполнения фуэте.

4.17. Отработка танцевальных движений.

Практика: Выполнение танцевальных движений.

8.3. Выступление.

Правила поведения во время концерта и за кулисами.

Практика: Выступление.

Тема 5. «Основы акробатики».

5.1. Акробатика.

Теория: Понятие акробатика.

Практика: Кувырок вперед, назад. Перекаты.

5.2. Сила, ловкость, прыгучесть, баланс.

Теория: Понятие сила, ловкость, прыгучесть и баланс.

Практика: Выполнение прыжков на двух ногах, с поджатыми, со скакалкой.

5.3. Стойка на лопатках.

Теория: Правила выполнения стойки на лопатках.

Практика: Выполнение стойки на лопатках.

5.4. Стойка на руках.

Теория: Правила выполнения стойки на руках.

Практика: Выполнение стойки на руках.

5.5. Стойка на руках с поддержкой нижней.

Теория: правила выполнения стойки на руках с поддержкой нижней

Практика: выполнение стойки на руках с поддержкой нижней

5.6. Стойка на голове.

Теория: Правила выполнения стойки на голове.

Практика: Выполнение стойки на голове.

5.7. Колесо.

Теория: Понятие «колесо».

Практика: Выполнение «колеса»

5.8. «Мост».

Теория: Правила выполнения моста лежа.

Практика: Выполнения моста лежа.

5.9. Равновесие.

Теория: Понятие равновесие.

Практика: Равновесие с захватом ноги и доведение ее до шпагата

5.10. Равновесие в наклоне назад с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад, за руки.

Практика: Разучивание техники выполнения различных элементов

5.11. Шпагаты. Челлендж - кто дольше.

Теория: Понятие челлендж.

Практика: Выполнение шпагатов.

Тема 6. «Построения и перестроения».

6.1. Понятие построения и перестроения.

Теория: Правила построения и перестроения.

Практика: Выполнение перестроения из шахматного порядка галочку, в линию.

6.2. Выполнение перестроения из шахматного порядка в два ромба под счет.

Теория: Правила построения и перестроения в два ромба.

Практика: Выполнение перестроения из шахматного порядка в двойной ромб под счет.

6.3. Построение в треугольник.

Теория: Правила построения и перестроения в треугольник.

Практика: Выполнение перестроения из шахматного порядка в треугольник под счет.

6.4. Переходы из одного построения в другое. Под счет и музыку.

Теория: Правила перехода из одного построения в другое

Практика: Выполнение перестроения из шахматного порядка в двойной ромб под счет и музыку. Построения в разных уровнях.

6.5. Квадрат.

Теория: Понятие квадрат.

Практика: Варианты построений в квадрат. Использование перестроений в танце.

7. Прыжки. Пирамиды.

7.1. Прыжки (jumping) – прыжки ноги врозь, вместе - при прыжке ноги врозь, сгибаются в коленях.

Теория: Понятие прыжка джампинг (jumping).

Практика: Выполнение прыжка джампинг (jumping).

7.2. Стредл.

Теория: Понятие прыжка стредл.

Практика: Выполнение прыжка стредл.

7.3. Хендлер.

Теория: Понятие прыжка хендлер.

Практика: Подводящие движения к прыжку хендлер. Выполнение прыжка хендлер.

7.4. Той-тач.

Теория: Понятие прыжка той-тач.

Практика: Подводящие движения к прыжку той-тач. Выполнение прыжка той-тач.

7.5. Отработка прыжков.

Теория: Техника безопасности в исполнении прыжков. Правила выполнения приземления во время прыжков.

Практика: Отработка приземления во время прыжка.

7.6. Пирамида.

Теория: Понятие пирамида.

Практика: Упражнения построения пирамид.

7.7. Формы пирамиды. Уровень и высота пирамиды. (1 уровень, 2 уровень).

Теория: Понятие уровень и высота пирамиды.

Практика: Упражнения построения пирамид.

8. Концертная деятельность

8.4. *Теория:* Правила поведения во время концерта и за кулисами.

Практика: Выступление.

2.4. Планируемый результат

Предметные:

Сформированы знания (представления) о:

- терминах чир-джаза, аэробики, спортивного танца;
- истории развития чирлидинга;
- о стилях чир - джаз, аэробика, спортивный танец.

Сформированы первоначальные умения исполнения спортивного танца.

Метапредметные:

Сформированы:

- основы художественно-образного мышления, способности к импровизации активной жизненной позиции ребенка путем развития его мотивационно-познавательной сферы;
- навыки здорового и безопасного образа жизни, мотивация к формированию спортивной, стройной фигуры;
- навыки самоконтроля и самостоятельности;
- навык творческого общения в коллективе;

Личностные:

Сформированы основы:

- мотивации к занятиям по спортивному танцу;

- музыкально-двигательных способностей, эстетического вкуса средствами спортивного танца;
- доброжелательные и дружеские отношения обучающихся в коллективе;

3. Организационно – педагогические условия

3.1 Календарный график

Начало учебного года	01 сентября 2023 г.
Окончание учебного года	31 мая 2024 г.
Продолжительность учебного года	37 учебных недель
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 10 сентября. Текущий контроль осуществляется с 10 сентября по 26 декабря, с 10 января по 20 мая. Промежуточная аттестация осуществляется в период с 27 по 31 декабря (за 1 полугодие), с 21 по 31 мая.
Праздничные нерабочие дни	Праздничные нерабочие дни: 4 ноября, 1-9 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024г, 1 мая 2024, 9,10 мая 2024г

3.2. Условия организации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оборудованном хореографическом зале (в соответствии СанПиН 2.4. 3648-20 ООДОД - хореографическом зале, площадь не менее 68 м кв;

- балетные станки и зеркала по периметру зала;
- гимнастические коврики;
- гимнастический инвентарь: ленты, планки, обручи;
- танцевальная обувь: балетки;
- сценические костюмы;
- музыкальный центр, акустическая система;
- медиатека произведений различных музыкальных жанров.

Для организации и осуществления педагогического процесса используются средства обучения:

- технические (компьютер, мультимедийный проектор, музыкальный центр, гимнастические коврики, утяжелители, легкие гантели, мячи средних и больших размеров, степ-платформы, ленты, обручи, гимнастические палки);
- организационно-педагогические (карточки-задания, карта наблюдений физической активности);
- учебно-наглядные пособия (видеофильмы, диаграммы акробатических элементов).

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеразвивающей программы.

Методические материалы

При разработке программы использовались:

1. Образовательная программа «Ритмика и танец» хореографической студии «Ровесник» для детей и подростков 7 – 15 лет. Автор Плутенко Лилия Павловна.
2. «Аэробный тренинг» для детей 12 – 15 лет. Автор Емелина Елена Юрьевна.
3. «Физическое развитие и оздоровление с элементами стретчинга и хореографии». Автор Степанова Ольга Владимировна.
4. «Акробатика» Коркин В.П. Москва «Физкультура и спорт» 1983г.,

Формы обучения:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия с группами обучающихся);
- в парах (работа с партнерами);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- командная (творческая деятельность всех участников команды).

Основной вид занятий - учебное занятие. Используются и такие формы, как практическое занятие (постановочная деятельность, репетиционная работа, сдача контрольных нормативов), концертная деятельность.

Теоретическая работа по программе предусматривает: беседы о правилах по технике безопасности, основах Кодекса «Чирлидера», основные понятия о «Чирлидинге»; беседы о мышечной системе человека, растяжка мышц; правила работы с отягощением; знакомство со сценой и беседы о культуре поведения на сцене и за кулисами, знакомство со спортивными и хореографическими терминами, теорий и историей чирлидинга.

Практическая работа:

Создание новых спортивных композиций образов с использованием элементов чирлидинга, и воплощение их на сцене; формирование навыков владения своим телом, мимикой и внутренним психологическим состоянием; упражнения на координацию; силовая подготовка; акробатика.

В содержании каждой темы предусмотрена репетиционная работа и постановка чир-программы. В процессе реализации программы формируется

спортивная команды «Джаз-бит». Посещение и участие в конкурсах, фестивалях с целью обогащения опыта, вовлечение обучающихся в систематические занятия спортом для улучшения физического развития.

Данный курс программы предлагает использование *методов обучения*:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядные (показ, демонстрация, просмотр видеofilьмов, иллюстраций);
- практические (упражнения, выступление).

Программой предусмотрена работа по первичной профессиональной ориентации в области хореографического искусства: знакомство с профессиями хореографа-постановщика, танцора, режиссера и учреждениями (Уральский Государственный педагогический университет, ГБПОУ СО «Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический Колледж»).

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы контроля:

- *вводный* (собеседование, контрольные упражнения с целью выявления образовательного уровня обучающихся при поступлении в творческое объединение);
- *текущий* (наблюдение, контрольные упражнения, творческие задания, постановка танцевального номера, анализ выполненных упражнений);
- *итоговый* (показательные выступления на спортивных соревнованиях, участие в соревнованиях, итоговые занятия, праздники).

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяется педагогом самостоятельно.

Методы диагностики: используется методика «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте, чир – спорте, чирлидинге». Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014 – 90 с.

Результаты мониторинга фиксируются в диагностической карте.

5. Список литературы

для педагогов:

1. «Аэробный тренинг» для детей 12 – 15 лет. Автор Емелина Елена Юрьевна.
2. «Физическое развитие и оздоровление с элементами стретчинга и хореографии». Автор Степанова Ольга Владимировна.
3. «Акробатика» Коркин В.П. Москва «Физкультура и спорт» 1983г., 127стр.ил.
4. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев. – 2001г. – 425 с.
5. Гимнастика. Под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. М.:
6. «АКАДЕМИЯ», 2001 год.
7. Методика преподавания гимнастики в школе. П.К. Петров. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДАС» 1999 год.
8. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. Издательство
9. «Астрель» 2003 год.
10. Образовательная программа «Ритмика и танец» хореографической студии
11. «Ровесник» для детей и подростков 7 – 15 лет. Автор Плутенко Лилия Павловна.
12. Физическая культура. Подшивка научно-методических журналов с 2007 по 2015 г.г..

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. г. № 678-р);
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

9. Комплексная программа Свердловской области "Уральская инженерная школа" (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 2 марта 2016 года N 127-ПП) с изменениями и дополнениями;

10. План мероприятий («дорожная карта») по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья в Свердловской области на долгосрочный период (до 2030 года) (утвержден Заместителем Губернатора Свердловской области 04.03.2022 г.)

11. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (утверждены приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. №219-д;

12. Приказ Управления образованием ГО Красноуфимск №86 от 11.05.2022 г. «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на территории ГО Красноуфимск на долгосрочный период (до 2030 года)

13. Устав МАУДО «Дворец творчества»;

14. Положение о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУДО «Дворец творчества.