

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 4 от 28-08 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г. Калуги

К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ACTION»**

возраст детей: 9-18 лет
срок реализации: 3 года

педагог дополнительного образования
Лукиянова Любовь Романовна

г. Калуга, 2020

Паспорт программы.

Полное название программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Action»

Автор, должность:

Лукьянова Любовь Романовна, педагог дополнительного образования детей

Адрес организации, реализующей программу *(телефон, факс):*

248003 Калужская область, город Калуга, улица Никитина, дом 121, МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда».

Возраст детей: 9-18 лет

Направленность: художественная

Срок реализации программы: 3 года

Вид программы: модифицированная

Уровень реализации: среднее (полное) общее образование

Уровень освоения: общекультурный

Способ освоения содержания образования:

репродуктивный, эвристический, креативный

Содержание

| | |
|---|--|
| 1.Титульный лист..... | |
| 2.Паспорт программы..... | |
| 3.Содержание | |
| 4.Пояснительная записка | |
| 5.Учебно-тематический план и содержание программы по годам обучения | |
| Учебно-тематический план и содержание программы | |
| 1 года обучения | |
| | |
| Учебно-тематический план и содержание программы | |
| 2 года обучения | |
| | |
| 3года | |
| обучения..... | |
| | |
| 6. Методическое обеспечение программы | |
| | |
| | |
| 7.Список литературы | |
| 8.Приложения..... | |

Пояснительная записка

«Танец – это движение, а движение – это жизнь.

Танец будет процветать вечно, пока существует мир»

Комплексная общеобразовательная программа по черлидингу и стретчингу социально-педагогической направленности. Рассчитана не только на воспитание гармонично развитой личности, но и способствует решению прямых задач по физическому воспитанию обучающихся.

Программа разработана на основе Законов Российской Федерации: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребенка» и составлена на основе комплексной программы по физической культуре 1-11 классы, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва 2007г., с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в дополнительном образовании, возрастных особенностей обучающихся, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Танец, при всей своей спортивности, - это искусство, творчество, которые предполагают развитие хореографии, связанное с развитием музыки, ее новых тенденций и влияний в современном мире очень модно быть красивым, спортивным вести здоровый образ жизни. Для этого существует очень много различных способов. Но, помимо спортзалов, бассейнов, фитнес клубов, многие предпочитают танцы. Для людей, которые занимаются танцами, это не просто физические упражнения для укрепления здоровья, для них танцы – это жизнь. Когда танцуешь, - все остальное просто перестает существовать; танец, ритм, музыка целиком захватывают тебя и уносят далеко от житейских проблем. И здесь уже не важно как ты танцуешь, в каком стиле, и как это оценивают окружающие.

Для многих людей танец – это работа. Представляете как это здорово, когда работа приносит не только материальную пользу, но и истинное удовольствие! Танец заряжает огромной положительной энергией, когда ты танцуешь, то не чувствуешь усталости.

Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стретчинг – это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Преподавание стретчинга в секции «**Cheerleading-Черлидинг**» является абсолютной необходимостью.

Актуальность программы. Программа обеспечивает социальный заказ, направлена на формирование здоровья и физических возможностей растущего организма, а так же на формирование творческих способностей детей, обусловлена необходимостью поиска действенных подходов к повышению уровня гибкости подростков, поскольку более высокий уровень данного физического качества, способствует развитию грациозных движений и уверенности в себя, что так необходимо всем подросткам.

Комплексы упражнений формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности, положительно влияют на развитие таких женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Отсутствие таких качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. В танце вместе с лишними килограммами, что особенно важно для девушек, уходит и отрицательная энергия, все плохое, что накопилось в душе.

Новизна программы состоит в том, что в дополнительном образовании не существует программ, имеющих разработки обучения танцам **Cheerleading-Черлидинг+ Stretching** ". Данная 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.

Отличительные особенности программы заключаются в тесном переплетении четырех видов искусств: спорт, музыка, танец, стретчинг (гимнастика).

Педагогическая целесообразность. Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Так, в начале обучения выполняются упражнения в упрощённом виде, доступном для начинающих. Это помогает детям в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения. Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, занятия дают положительное физическое и психическое воздействие, общеукрепляющее воздействие, способствует всестороннему развитию детей и подростков.

Цель программы: создание условий, способствующих совершенствованию физического развития обучающихся, раскрытию и развитию новых способностей и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству современного танца.

Задачи:

обучающие:

- сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве);
- обучить ребенка владению своим телом;
- преподать приёмы разминки у станка и на середине зала;
- обучить элементам спортивно-эстрадного танца, соединению их в связки и комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях;
- научить воспитанника использовать эти связки для построения танца и импровизации;
- обучить детей основам техники стретчинга.
- обучить детей снятию напряжения в теле при помощи определённых упражнений.

воспитательные:

- воспитать уважение к профессиональной деятельности других людей;
- привить уважение к исполнительскому искусству других воспитанников;

- привить культуру исполнителя эстрадных танцев;
- привить уважение к исполнительскому искусству других воспитанников;
- воспитать трудолюбие, упорство и самодисциплину.
- сформировать интерес к данному виду деятельности.
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- сформировать устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела.
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

развивающие:

- развить природные способности ребёнка (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- развить образное мышление и желание импровизировать;
- развить общую культуру учащихся;

Программа рассчитана на **3 этапа** обучения.

Этапы обучения:

- подготовительный – 1 год; (стартовый уровень)
- основной – 6 месяцев; (базовый уровень)
- творческий – 6 месяцев; (продвинутый уровень)

Реализация данной программы возможна в двух вариантах:

- **1-й вариант** – для подготовленных детей (ранее занимавшихся или занимающихся хореографией в данный момент);
- **2-й вариант** – для неподготовленных детей.

Особенностью всех этапов обучения является одинаковое изложение теоретического материала для 1-го и 2-го вариантов реализации программы и вариативная подача практического материала.

Помимо изучения техники спортивно-эстрадного танца ведется работа по изучению и освоению основ хореографии и техники стретчинга. Для подготовленных групп предлагается развернутая схема занятия: растяжки, вращение, прыжки, танцевальные вариации и схемы, которые могут меняться каждое занятие. Знакомство с новым материалом проходит вначале без музыкального сопровождения, затем, как правило, в полтемпа и, наконец, в полный темп. В случае работы с неподготовленными учащимися применяется схема более глубокого и детального изучения воспитанниками основ хореографии, стретчинга и спортивно-эстрадного танца. Прыжки и вращения исполняются в чистом виде, без усложнения координации, больше внимания уделяется растяжке. Предлагается менее сложная информация. Танцевальные комбинации и схемы даются в упрощенном виде и меняются только тогда, когда будет достигнут определенный уровень совершенства в их исполнении. Изучение нового материала проходит без музыкального сопровождения, затем он осваивается в очень медленном темпе, после чего пробуется исполнение в полтемпа и затем в полный темп.

На всех уровнях обучения первостепенное внимание уделяется работе с техникой спортивного танца, правильному исполнению упражнений и работе с музыкальным материалом. На протяжении всего времени обучения уделяется внимание развитию творческих способностей детей, интереса к современному хореографическому искусству, а также желанию заниматься в коллективе. В процессе занятий с воспитанниками проводится воспитательная работа, вырабатываются правила поведения в жизни, на сцене и в зрительном зале.

Особенностью **подготовительного уровня обучения** является точное повторение предлагаемого танцевального материала и обязательное подчинение музыкальным канонам. Благодаря выполнению этих условий воспитанник подготовит себе грамотную техническую базу и выработает четкость исполнения и восприятия музыкального материала.

На **основном уровне обучения** особое внимание уделяется развитию физических способностей (шаг, гибкость, прыжок, пластичность) и

музыкальных данных (слух, музыкальная выразительность движений) воспитанников, а также развитию индивидуальной манеры исполнения.

На творческом уровне обучения, благодаря занятиям по импровизации, наиболее широко раскрываются и оттачиваются индивидуальные способности воспитанников: владение техникой модерн-джаз танца, пластическая и музыкальная выразительность, творческое мышление, выполнение гимнастических элементов.

Занятия проводятся в двух группах(старшая и младшая) по 12-15 человек, что обусловлено определённой сложностью при освоении материала.

Младшая группа - 10-15лет.

Старшая группа – 15-18лет

Для воспитанников первого года обучения занятия проводятся по четыре часа в неделю. Один дополнительный час используется для индивидуальных занятий, с целью отработки определенного материала, больше времени выделяется на стретчинг. На втором и третьем уровне занятия проводятся по 6 часов в неделю. Два (возможно и больше) дополнительных часа используются для индивидуальных занятий и для подготовки учащихся к конкурсной и концертной деятельности.

Обучение на всех уровнях производится групповым и индивидуальным методами с целью корректировки умения и навыков юных танцоров, а также для подготовки более успешных учащихся к участию в концертах и конкурсах, и работе со слабыми воспитанниками.

Программой предусмотрено знакомство воспитанников с различными направлениями танцевального и музыкального искусства на примере театрального репертуара, просмотра видео- и аудиоматериала.

В коллективе предусмотрена работа с родителями индивидуально и с родительским комитетом, что определённо облегчит задачу подготовки к концертной и конкурсной деятельности, пошив костюмов. Подобная работа также способствует развитию определённых традиций, таких как торжественный прием в состав коллектива, чествование именинников,

празднование определенных дат, торжественные чаепития и поздравление детей по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуска учащихся.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется учителем физической культуры.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидинга;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Школьники должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал учащихся, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

| № | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ко нтроля |
|----|---|------------------|------------|--------------|---|
| | | всего | теор ия | практи ка | |
| 1 | Вводное занятие. Тема: История Черлидинга | 1 | 1 | | Беседа, тестирование |
| 2 | Тема: Общие сведения о <u>стретчинге</u> | 1 | 1 | | Беседа, тестирование |
| 3 | Раздел: I "История развития современного танца". | 3 | | | |
| 4 | Тема: "Зарождение эстрадного танца". | 1 | 1 | | Беседа, тестирование |
| 5 | Тема: "Становление и развитие спортивного танца" | 1 | 1 | | Беседа, тестирование |
| 6 | Тема: "Европейские направления спортивного танца(Hip- Hop, RNB, Go-Go,Break- Dance)". | 1 | 1 | | Беседа, тестирование, игровые занятия |
| 7 | Раздел II «STRETCHING» | 71 | 6 | 65 | |
| 8 | Тема: «Упражнение на выстраивание позвоночника» | 12 | 1 | 11 | показательные выступления, открытые занятия |
| 9 | Тема: «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра» | 14 | 1 | 13 | показательные выступления, открытые занятия |
| 10 | Тема: «Упражнения для | 12 | 1 | 11 | показательные |

| | | | | | |
|----|--|------------|----------|-----------|---|
| | растяжки передней поверхности бедра» | | | | выступления, игровые занятия |
| 11 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов» | 14 | 1 | 13 | показательные выступления, игровые занятия |
| 12 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | 10 | 1 | 9 | показательные выступления, открытые занятия |
| 13 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | 9 | 1 | 8 | показательные выступления, открытые занятия |
| 14 | Раздел III «Спортивный танец(Hip-Нор, RNB)». | 62 | | 62 | |
| 15 | <i>Тема:</i> "Проведение разминки". | 40 | | 40 | показательные выступления, игровые занятия |
| 16 | <i>Тема:</i> "Танцевальные комбинации". | 22 | | 22 | показательные выступления, открытые занятия |
| 17 | Итоговые занятия. | 6 | 1 | 5 | Отчетный концерт |
| 18 | Итого: | 144 | | | |

Содержание разделов и тем

Подготовительный этап

(1 год обучения)

Вводное занятие.

Тема №1 Краткий обзор истории возникновения черлидинга и развития его в России. Изучение основных понятий в черлидинге.

Тема №2 Общие сведения о стретчинге .
Краткий обзор понятий в стретчинге, знакомство с содержанием программы, меры предупреждения травм на занятии по стретчингу.
Техника безопасности.

Раздел I " История развития современного танца ".

Тема 1. "Зарождение танца".

Теория. История танца; основные ритмы; использование музыкальных инструментов, ритмического и голосового сопровождения; основные элементы движений.

Практика. Просмотр видеоматериала, подборка иллюстраций к книгам, демонстрация национальных костюмов.

Наглядные Мультимедиа

пособия и
оборудовани
е.

Тема 2. "Становление и развитие спортивного танца".

Теория. Истоки европейского танца; эволюционный период развития; характерные особенности и отличие от других танцевальных направлений; музыкальный материал, используемый хореографами этого направления.

Практика. Просмотр видеоматериала, прослушивание видеокассет.

Наглядные Мультимедиа

пособия и
оборудовани
е.

Тема 3. "Европейские направления спортивного танца(Hip-Hop, RNB, Go-Go,Break-Dance)".

Теория. Истоки зарождения Европейские направления спортивного танца; отличительные черты этого стиля; использование музыкального сопровождения; основные принципы и понятия направлений спортивного танца; анализ различий между системами.

Практика. Просмотр видеоматериалов и иллюстраций.

Наглядные Мультимедиа

пособия и
оборудовани
е.

Раздел II «Стретчинг»

Тема 1. «Упражнения на выстраивание позвоночника».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Скрутки (спирали) лежа на полу и сидя, упражнение «ролик», потягивания за конечностями, позы «кролик - 1» и «кролик - 2», растягивание поясничного отдела в стойке на локтях, пульсирующие наклоны торсом вперед, касаясь головой пола.

Тема 2. «Упражнения для растяжки задней поверхности бедра».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Складки в положении сидя и стоя, складки с одной вытянутой ногой сидя, полушпагаты, поза «собака мордой вниз», казачок.

Тема 3. «Упражнения для растяжки передней поверхности бедра».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Поза «подумост», поза лука, глубокий выпад на одну ногу с

подтягиванием согнутой в колене ноги к ягодицам, подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя, полушпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Тема 4. «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Поза «лягушка», поза «очаг», поза «игольное ушко», подтягивание стопы к животу и груди, поза «рыбка», поперечный шпагат.

Тема 5. «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Прогибы в плечевых суставах в позе «собака мордой вниз», подтягивание согнутой руки к груди, поза «замок», разворот от лежащей на полу руки.

Тема 6. «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота».

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика. Складки со скручиванием, поза «корзинка», упражнение «кошечка», поза «полумост», поза «собака мордой вверх», округление спины сидя и держась за споты, приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках, боковые наклоны, поза «черепашка».

Раздел III " Европейские направления -Спортивный танец(Hip-Hop, RNB)». "

Тема 1. "Проведение разминки".

Теория. Виды разминок; свойства разминки; последовательность проведения; используемый темп и ритмы.

Практика. Отработка упражнений разминки на середине зала:
а) plie;б) battement tendu, jete;

в) rond de jambe par terre;

г) jete-tombe;

д) developpe;

е) grand battement jete;

ж) растяжка-stretgh.

Отработка упражнений для разминки на полу:

а) разминка для стоп;

б) контракция-расслабление;

в) длинные линии;

г) растяжка;

д) упражнения для пресса.

Отработка упражнений для разминки на середине зала:

а) изоляция;

б) координация;

в) основные шаги;

г) изучение поворотов;

д) прыжки.

Тема 2. "Танцевальные комбинации".

Теория. Основные движения и шаги; соединение этих движений в связки; композиционное построение танца.

Практика. Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счёт; соединение движений в связки под музыку; отработка танцевальных композиций.

Тема 3. "Итоговые занятия".

Теория. Анализ: акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики; коррекция.

Практика. Отработка номеров для выступления на отчётно-зачётных мероприятиях; проведение зачётных занятий и концертов; анализ работы.

Учебно-тематический план

(2год обучения)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------|--|-------------------------|---------------|-----------------|---|
| | | <i>всего</i> | <i>теория</i> | <i>практика</i> | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Беседа, тестирование |
| 2 | Раздел I "История развития современного танца". | 2 | 2 | | |
| 3 | <i>Тема: "Истоки и развитие современного танца".</i> | 2 | 2 | | Беседа, тестирование |
| 4 | Раздел II STRETCHING | 72 | 6 | 66 | |
| 5 | <i>Тема: «Упражнения для растяжки поясничного отдела спины»</i> | 28 | 2 | 26 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 6 | <i>Тема: «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов»</i> | 13 | 1 | 12 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 7 | <i>Тема: «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук»</i> | 8 | 1 | 7 | Показательные выступления, открытые занятия |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|----|---|
| 8 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | 8 | 1 | 7 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 9 | <i>Тема:</i> «Парная растяжка» | 15 | 1 | 14 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 10 | Раздел III "Американское направление эстрадного танца". | 75 | | 75 | |
| 11 | <i>Тема:</i> "Танцевальные комбинации и этюды» | 30 | | 30 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 12 | <i>Тема:</i> "Экзерсис-ponstop". "Импровизация" | 30 | | 30 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 13 | <i>Тема:</i> "Танцевальные комбинации и этюды". | 15 | | 15 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 14 | Раздел IV "Номинация Чир" | 55 | 1 | 54 | |
| 15 | <i>Тема:</i> Изучение акробатических элементов. | 45 | | 45 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 16 | <i>Тема:</i> «Станты, пирамиды» | 10 | 1 | 9 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 17 | Итоговые занятия | 10 | 1 | 9 | Показательные выступления, отчетный концерт |
| 18 | Итого: | 216 | | | |

Основной и Творческий этапы

(2год обучения)

Вводное занятие.

Беседа, тестирование.

Раздел I " История развития современного танца ".

Тема 1. «Истоки и развитие современного танца».

Теория. Основоположник; возникновение и развитие его направлений; основополагающие принципы и движения танца.

Практика. Просмотр видеоматериалов; прослушивание аудиокассет; подборка иллюстраций.

Наглядное Мультимедиа

пособие и
оборудовани
е.

Раздел II «Стретчинг».

Тема 1. «Упражнения для растяжки поясничного отдела спины».

Теория.

Практика. Повторение техники выполнения упражнений.

Поза «лягушка» с прогибом назад.

Мостик из положения «лежа»

Тема 2. «Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов»

Теория. Повторение техники выполнения упражнений.

Практика. Подкладывание руки под корпус лежа на полу, разворот от лежащей на полу руки, складки с заведение рук за спину, наклоны в сторону с согнутой рукой, пульсация руками, стараясь коснуться стопами пола, раскрыть руки в сторону, положить на пол обе ноги направо.

Тема 3. «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук»

| | |
|-------------------|--|
| Теория. | Повторение техники выполнения упражнений. |
| Практика. | поза «колечко», поза «мост», поза «собака мордой вверх», округление спины сидя и держась за стопы, приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках, боковые наклоны, наклоны торса, изгибы торса, |
| Тема 4. | «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота». |
| Теория. | Повторение техники выполнения упражнений. |
| Практика | поза «колечко», поза «мост», поза «собака мордой вверх», округление спины сидя и держась за стопы, приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках, боковые наклоны, наклоны торса, изгибы торса. |
| Тема 5. | «Парная растяжка». |
| Теория | Повторение техники выполнения упражнений. |
| Практика | ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера, поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера, одновременное поднятие и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены, наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя, потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на животе. |
| Раздел III | "Американское направление эстрадного танца". |
| Тема 1. | "Танцевальные комбинации и этюды". |
| Теория. | Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм. |
| Практика. | Отработка основных движений: а) контракция и расслабление на полу; б) разминка ног и корпуса на полу; в) координация на полу; |

- г) упражнение для пресса;
- д) контракция и расслабление на середине;
- е) разминка тела на середине;
- ж) координация;
- з) прыжки;
- и) вращение.

Тема 2. *""Экзерсис-nonstop". "Импровизация".*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений; особенности построения занятия.

Практика. Отработка основных движений:

- а) разминка у станка;
- б) разминка на середине;
- в) танцевальные шаги;
- г) прыжковые комбинации;
- д) комбинации на вращение.

Тема 3. *"Танцевальные комбинации и этюды".*

Теория. Основные шаги и движения; соединение этих движений в связки; композиционное построение танца.

Практика. Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счёт; соединение движений в связки под музыку; отработка танцевальных композиций.

Раздел IV **Номинация «Чир»**

Тема 1. *Тема: Изучение акробатических элементов.*

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения элементов обязательной программы в номинации «Чир»; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

Практика. Отработка основных элементов номинации «Чир»:

- а) прыжки;
- б) пируэты;
- в) станты;
- г) пирамиды;
- д) чир-кричалки;

Тема 2. Тема: «Станты, пирамиды»

Теория. Изучение правил технической безопасности во время проведения тренировки.

Практика. Отработка технического выполнения, быстрая реакция, концентрация внимания.

Тема 3. "Итоговые занятия".

Теория. Анализ; акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики; коррекция.

Практика. Отработка номеров для выступления на отчётно-зачетных мероприятиях; проведение зачётных занятий и концертов; анализ работы.

(2год обучения)

Режим занятий и наполняемость групп.

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Количес-венный состав |
|--------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|
| 1 год | 2 часа | 2 раза | 4 часа | 144 часа | 15 чел. |
| 2 год | 3 часа | 2 раза | 6 часа | 216 часов | 12 чел. |

Учебно-тематический план

(3год обучения)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Беседа, тестирование |
| 2 | Раздел I "История развития современного танца". | 2 | 2 | | |
| 3 | Тема: "Истоки и развитие современного танца". | 2 | 2 | | Беседа, тестирование |
| 4 | Раздел II STRETCHING | 72 | 6 | 66 | |
| 5 | Тема: «Упражнения для растяжки задней и передней поверхности бедра» | 28 | 2 | 26 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 6 | Тема: «Упражнения для развития | 13 | 1 | 12 | Показательные выступления, |

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|
| | подвижности тазобедренных суставов» | | | | игровые занятия |
| 7 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук» | 8 | 1 | 7 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 8 | <i>Тема:</i> «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота» | 8 | 1 | 7 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 9 | <i>Тема:</i> «Парная растяжка» | 15 | 1 | 14 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 10 | Раздел III " Европейский спортивный танец Cheerleading- Черлидинг " . | 75 | | 75 | |
| 11 | <i>Тема:</i> "Танцевальные комбинации и этюды» | 30 | | 30 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 12 | <i>Тема:</i> "Экзерсис-ponstop". "Импровизация" | 30 | | 30 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 13 | <i>Тема:</i> "Танцевальные комбинации и этюды". | 15 | | 15 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 14 | Раздел IV "Номинация Чирданс " | 55 | 1 | 54 | |

| | | | | | |
|----|---|------------|----------|----------|--|
| 15 | Тема: «Чир-прыжки» (обязательный элемент программы в номинации «Чир-дэнс») | 45 | | 45 | Показательные выступления, открытые занятия |
| 16 | Тема: «Махи» (обязательный элемент программы в номинации «Чир-дэнс») | 10 | 1 | 9 | Показательные выступления, игровые занятия |
| 17 | Итоговые занятия | 10 | 1 | 9 | Показательные выступления, отчетный концерт |
| 18 | Итого: | 216 | | | |

Заключительный и Творческий этапы

(3год обучения)

Вводное занятие.

Беседа, тестирование.

Раздел I " История развития современного танца ".

Тема I. «Истоки и развитие современного танца».

Теория. Основоположник; возникновение и развитие его направлений; основополагающие принципы и движения танца.

Практика. Просмотр видеоматериалов; прослушивание аудиокассет; подборка иллюстраций.

Наглядное Мультимедиа

пособие и

оборудовани

с.

Раздел II «Стретчинг».

Тема I. «Упражнения для растяжки задней и передней поверхности

Теория. бедра».

Практика.

Повторение техники выполнения упражнений.

Поза «лягушка» и поза «бабочки» с фиксацией на 3–4 минуты.

Тема 2. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов»

Теория. Повторение техники выполнения упражнений.

Практика. Подкладывание руки под корпус лежа на полу, разворот от лежащей на полу руки, складки с заведением рук за спину, наклоны в сторону с согнутой рукой, пульсация руками, стараясь коснуться стопами пола, раскрыть руки в сторону, положить на пол обе ноги направо.

Тема 3. «Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук»

Теория. Повторение техники выполнения упражнений.

Практика. поза «колечко», поза «мост», поза «собака мордой вверх», округление спины сидя и держась за стопы, приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках, боковые наклоны, наклоны торса, изгибы торса.

Тема 4. «Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота».

Теория. Повторение техники выполнения упражнений.

Практика. поза «колечко», поза «мост», поза «собака мордой вверх», округление спины сидя и держась за стопы, приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках, боковые наклоны, наклоны торса, изгибы торса.

Тема 5. «Парная растяжка».

Теория. Повторение техники выполнения упражнений.

Практика. ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера, поднимание одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера, одновременное поднимание и

выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены, наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя, потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на животе.

Раздел III "Европейский спортивный танец Cheerleading".

Тема 1. "Танцевальные комбинации и этюды".

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

Практика. Отработка основных движений:
а) контракция и расслабление на полу;
б) разминка ног и корпуса на полу;
в) координация на полу;
г) упражнение для пресса;
д) контракция и расслабление на середине;
е) разминка тела на середине;
ж) координация;
з) прыжки;
и) вращение.

Тема 2. ""Экзерсис-nonstop". "Импровизация".

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений; особенности построения занятия.

Практика. Отработка основных движений:
а) разминка у станка;
б) разминка на середине;
в) танцевальные шаги;
г) прыжковые комбинации;
д) комбинации на вращение.

Тема 3. "Танцевальные комбинации и этюды".

| | |
|-----------|--|
| Теория. | Основные шаги и движения; соединение этих движений в связки; композиционное построение танца. |
| Практика. | Отработка движений под счёт; отработка движений под музыку; соединение движений в связки под счет; соединение движений в связки под музыку; отработка танцевальных композиций. |

Раздел IV Номинация «Чир-данс»

Тема 1. *Тема:* «Чир-прыжки» обязательный элемент программы в номинации «Чир-дэнс»

Теория. Выполняются прыжки по выбору команды. Судятся техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Практика. Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкивание ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Примеры чир-прыжков по мере возрастания сложности:

а) **стредл прыжок** ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед);

б) **стэг сит** (одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая перед корпусом, колено согнуто, направленно во внешнюю сторону);

в) **двойная девятка** (одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая-прямая поднята вперед горизонтально пола, руки повторяют движение ног, изображая девятку);

г) **точ тач** (прямые ноги подняты в сторону как можно выше, колени направлены вверх);

д) **универсальный** (сначала выполняется прыжок **той тач**, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение, приземление на две ноги);

е) **пайк** (прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу);

ж) **вокруг света** (сначала выполняется прыжок **пайк**, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение **той тач**, приземление на две ноги, движение рук повторяет движение ног).

Тема 2. Тема: «Махи»

Теория. Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Практика. Отработка техники исполнения (натянutosть ног, растяжка, гибкость).

Тема 3. "Итоговые занятия".

Теория. Анализ; акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики; коррекция.

Практика. Отработка номеров для выступления на отчётно-зачетных мероприятиях; проведение зачётных занятий и концертов; анализ работы.

(3год обучения)

Режим занятий и наполняемость групп.

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Количес-веный состав |
|--------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|
| 1 год | 2 часа | 2 раза | 4 часа | 144 часа | 15 чел. |
| 2 год | 3 часа | 2 раза | 6 часа | 216 часов | 12 чел. |

Прогнозируемые результаты

В конце 1-го этапа обучения воспитанник будет знать:

- элементарные приёмы разминки на середине зала;
- основные шаги;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- терминологию танца.
- основные упражнения по стретчингу

Воспитанник будет уметь:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выделять сильную и слабую долю;
- выполнять основные упражнения по стретчингу.

У него будет развито:

- чувство ритма;
- слух;
- простейшая координация движения;
- гибкость.

У него предполагается воспитать:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;
- привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 2-го этапа обучения воспитанник будет знать:

- основы направления спортивного танца;
- начала техники спортивно-эстрадного танца;
- основы спортивно-эстрадного танца;

- историю происхождения и развития танца.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно исполнять изученные комбинации;
- ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
- исполнять программные прыжковые комбинации;
- владеть основами вращения на месте и в движении;

У него предполагается развить:

- пластичность и гибкость;
- танцевальный шаг;
- выворотность;
- координацию.

У него предполагается воспитать:

- корректную манеру поведения на сцене и в зрительном зале;
- навык концентрации внимания;
- умение ориентироваться в пространстве;
- раскрепощённость на сцене и в репетиционном зале.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный хорошо отапливаемый зал со станками и зеркалами;
- костюм для занятий (лосины, чешки, футболки и т.д.)
- специальное напольное покрытие, позволяющее воспитанникам свободно двигаться босиком и в балетках;
- технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы, видеоманитофон, видеотеку;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы обучения:

общие:

- индивидуальные;
- групповые;

- фронтальные

традиционные:

- учебное занятие
- занятие-игра
- репетиция
- экскурсии
- конкурсы
- викторины
- творческие встречи
- концерты
- праздники
- фестивали

нетрадиционные:

- чаепитие;
- день именинника
- День города

Методы обучения:

в организации занятий:

- словесные
- наглядные
- практические

в деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный;
- частично-поисковый

Все эти методы в процессе обучения реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Выбор метода зависит от:

1. цели обучения
2. особенности содержания изучаемого материала
3. специфики предметной деятельности
4. возрастных особенностей обучающихся
5. материальной базы образовательного учреждения
6. психологических и физиологических особенностей детей.

Техническое оснащение занятий

- зеркала
- музыкальный центр
- костюмы
- микрофоны
- зал для занятий
- телевизор
- мультимедиа

Литература, использованная при составлении программы

- 1). Газета "Танцевальный клубайк", Подшивка за 2016 г.
- 2). Журнал «Dance Vienna», Подшивка за 2015-2017 гг.
- 3). Журнал «Балет», Подшивка за 2005-2015 гг.
- 4). Журнал "Современные эстрадные танцы", Подшивка за 2018 г.
- 5). Компюз 3. О мюзикле.
- 6). Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе.
- 7). Никитин В. Модерн-джаз танец. Начало обучения.
- 8). Пичуринкин С. Имидж танцевального коллектива.
- 9). Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым? Закон успешной тренировки.
- 10). Шереметьевская, Танец и эстрада.
- 11). Шлимак О. Танцы в законе.

