

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования
(МАУДО ЦДО)

Принята на заседании
Педагогического совета
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 8

Утверждено:
Приказом директора МАУДО ЦДО
от 29 мая 2023 г. № 90
Директор  В.А. Загудаева
«29» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Танцевальная группа поддержки STAIL»

Возраст обучающихся: 5-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ескина Елена Александровна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Сухой Лог
2023

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы.....	2
Пояснительная записка.....	2
Направленность программы.....	2
Актуальность программы.....	2
Отличительные особенности.....	3
Адрес программы.....	3
Режим занятий.....	3
Форма обучения.....	3
Объём программы.....	3
Срок освоения программы.....	3
Уровень программы.....	3
Виды занятий.....	3
Формы подведение результатов.....	3
Цели и задачи.....	4
Цель программы.....	4
Задачи программы.....	4
Содержание программы.....	5
Учебный план	5
Содержание программы	6
Планируемые результаты.....	33
Основные принципы реализации программы.....	34
Комплекс организационно – педагогических условий.....	37
Условия реализации программы.....	37
Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	38
Рабочая программа.....	39
Список литературы.....	46
Аннотация.....	47
Приложение 1.....	48

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная группа поддержки «STAIL» (далее Программа), которая реализует содержание дополнительного образования **художественной направленности**

Актуальность общеразвивающей программы

Программа направлена на то, что бы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма, а так же развитие творческих способностей.

Отличительные особенности общеразвивающей программы

Программа объединяет в себе такие направления, как базовые основы черлидинга, художественная гимнастика, аэробика, хореография, поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. В Программу входит построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение черлидинговых прыжков, танцевальные связки, оригинальность и составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает эту Программу привлекательной и интересной для современного поколения.

Адресат общеразвивающей программы

Программа адресована обучающимся с 5 до 14 лет обучения не имеющих медицинских противопоказаний для данных видов занятий (наличие медицинской справки о состоянии здоровья). **Группы формируются по возрастным особенностям:**

5 -6 лет – дошкольный возраст. Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета, нового задания, тот час переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять то или иное движение. Ведущим у детей является конкретно – образное мышление, я в своей работе использую яркое словесное рисование – наглядность, показ. В этом возрасте игра – ведущий вид деятельности. Занятия строятся в игровой форме.

7 – 11 лет – младший школьный возраст

В этом возрасте все еще высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти. В работе с этой возрастной группой я использую больше игровых приемов, учитываю, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но тем не менее они нуждаются в частой смене движений.

12 -14 лет –средний школьный возраст

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы, учитывая это , я стараюсь быть деликатна в своих высказываниях , не подчеркиваю значение результата и не сомневаюсь в возможностях ребенка. Еще больше значения приобретает индивидуальный подход. Подросток болезненно воспринимает критику, пытается проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому его все больше привлекает

личностные качества педагога. Подросток уже не будет слушать педагога безоговорочно, нужно завоевать его уважение. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно к стремлению к действию, выполнению задания. С этого возраста я начинаю требовать с обучающихся точности исполнения. Больше внимания уделяю технике выполнения. Состав группы обучающихся – постоянный.

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 20 человек.

Ожидаемая максимальная численность детей, одновременно обучающихся в рамках часов учебного плана, предусматриваемых реализацию программы одновременно для всего объединения -20 человек.

Ожидаемая минимальная численность обучающихся в одной группе -7 человек.

Обучающимся, освоившим в полном объеме программу обучения, выдается удостоверение о получении дополнительного образования по пройденной дополнительной общеобразовательной программе. Для каждой возрастной группы предназначено свое содержание учебного плана.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю, что составляет 4 академических часа – два учебных занятия по 45 минут с переменой 10 минут.

Объем общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 144 учебных часа.

Срок освоения общеразвивающей программы

Программа рассчитана на один год обучения.

Уровень общеразвивающей программы – «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержание общеразвивающей программы. В итоге изучения Программы у обучающихся повысится степень целеустремленности, научатся следовать нормам делового общения в коллективе, повысится уровень их коммуникативных способности, также повысят уровень своих способностей к самостоятельному поиску наиболее рационального решения творческих задач, смогут грамотно создавать собственные комбинации, преобразуя их в чир – программу.

Форма обучения

Преимущественно групповая, очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения посредством размещения методических материалов на сайте Центра.

Формы организации образовательной деятельности

- групповая форма организации проведения лекций, бесед, практических занятий
- индивидуально-групповая форма организации практической деятельности, выполнения упражнений,
- индивидуальная форма занятий
- репетиционная форма

Формы организации учебного занятия

Согласно календарному учебному графику проводятся беседы, показательные выступления, практические занятия, соревнования, творческие мастерские. При организации внеучебной деятельности проводятся открытые занятия, конкурсы, фестивали.

Виды занятий

Занятия проходят в виде лекций, тренинга, мастер – класса, практического занятия, презентации, семинара, беседы, экскурсии.

Формы подведения результатов

Подведение результатов по модулям проходят в виде мастер – классов, беседы, семинара, фестиваля, практических занятий, открытых занятий, творческих занятий, спектаклей.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: формирование и развитие творческих способностей обучающихся через базовые элементы черлидинга.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Овладеть основными навыками выполнения элементов черлидинга;
2. Сформировать устойчивый интерес к занятиям черлидинга.

Развивающие:

1. Развивать координацию движения.
2. Развивать навыки и умения самостоятельной деятельности по выполнению базовых элементов черлидинга

Воспитывающие:

1. воспитать эстетический и художественный вкус, стремление к красоте и желание ее создавать.
2. Воспитать навыки коллективной деятельности.
3. Воспитывать ценностные установки, необходимые для формирования у обучающихся гражданской позиции, безопасного и здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	0	Опрос
	1.1 Формирование группы. Основные знания о черлидинге.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	44	12,5	27,5	Наблюдение, опрос, открытый урок, концертная деятельность
	Развитие гибкости	10	2,5	7,5	
	Развитие выносливости	6	1,5	4,5	
	Развитие силы	4	1	3	
	Развитие координации движений	4	1,5	4,5	
	Развитие быстроты	6	1	3	
	Строевое построение	14	3,5	10,5	
3	Специальная физическая подготовка	24	9,5	22,5	Наблюдение, опрос, открытый урок, концертная деятельность
	Акробатика	12	2,5	7,5	
	Гимнастика	14	2,5	7,5	
	Построение пирамид	10	2,5	7,5	
4	Хореография	30	7,5	22,5	Наблюдение, опрос, открытый урок, концертная деятельность
	Джаз	6	1,5	4,5	
	Народный танец	8	2	6	
	Современный танец	10	2,5	7,5	
	Классический танец	6	1,5	4,5	
5	Техническая подготовка	34	4,5	13,5	Наблюдение, опрос, открытый урок, концертная деятельность
6	Сценическая практика	10	0	10	концертная деятельность
	Всего	144	35,5	108,5	

Содержание программы

1 год обучения, состоит из 6 разделов, соответствующих возрастным группам обучающихся, учитывающим особенности и динамику развития годовичного цикла ребёнка.

1. Вводное занятие.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Хореография.
5. Техническая подготовка.
6. Сценическая практика.

Содержание программы для возрастной группы с 5 - 6 лет

Блок №1 Вводное занятие

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Правила поведения и дисциплина на занятиях, внешний вид и взаимоотношения между обучающимися. История возникновения и зарождения черлидинга.

Блок № 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 История возникновения черлидинга

Теория: Цели и задачи коллектива. Знакомство с зарождением черлидинга.

Тема 2.2 Режим питания и гигиена.

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы. (Показ мультимедиа)

Тема 2.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, суставах и гибкости позвоночного столба (, наклоны, скручивания, круговые движения в различных плоскостях).

Стихи к упражнению

1. Лучшие качели – гибкие лианы.

Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается – да, да, да

Тот не огорчается никогда!

2. Ах ладошки, вы ладошки!

За спиною прячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикас!

Тема 2.4 Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов .

Теория: техника выполнения упражнений на гибкость тазобедренных суставов.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости тазобедренных суставов (различные махи), упражнение «Паровозик».

Стихи к упражнению:

1. Раз, два, три! Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ножки крепче стали.

2. Левой, правой! Левой, правой!

Выше ножки поднимаем.

Левой, правой! Левой, правой!

И прыжок не забываем.

Тема 2.5 Упражнения на развитие гибкости рук, локтевых суставов

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов (различные махи руками, упражнения с палкой).

Стихи к упражнению:

1. Крутимся и вертимся,
как большая мельница,
тянем ручки выше, выше,
что бы к солнышку поближе.

Тема 2.6 Упражнения на развитие выносливости: прыжки со скакалкой.

Теория: Понятие выносливости, правильность выполнения упражнений.

Практика: Прыжки. На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки. Прыжки со скакалкой.

Стихи к упражнению:

1. Во дворе и на бульваре,
В переулке и в саду,
И на каждом тротуаре,
У прохожих на виду,
И с разбега, и на месте, и с двумя ногами
Вместе.

Тема 2.7 Упражнения на развитие выносливости: бег с различной скоростью и продолжительностью.

Теория: Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, за хлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

Стихи к упражнению:

1. Я потому всегда бегу,
Что по - другому не могу,
Бегу на речку во всю прыть,
Ершей для кошки наловить.
Бегу на кухню во всю мочь,
С готовкой бабушке помочь.
Стребаю сено на лугу –
И я бегу, бегу, бегу.
Бегу я потому что,
Стоять на месте скучно.

2. Задали себе вопрос:

Как работает наш нос
Не простой вопрос тот, дети.
Все ж мы на него ответим

Тема 2.8 Упражнения на развитие выносливости: отжимание от стенки.

Теория: техника выполнения упражнений на выносливость.

Практика: для развития силы: сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха) от стены. Для развития мышц брюшного пресса: держим уголок, упражнение «маленький мостик».

Тема 2.9 Упражнение на устойчивость, равновесие

Теория: техника выполнения упражнений на устойчивость, равновесие.

Практика: пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны.

Тема 2.10 Упражнения на развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнения упражнений на развитие силы: приседания, поднятие туловища из положения лежа, упражнение в парах, броски набивного мяча.

Тема 2.11 Упражнения на развитие координации движений: акробатические упражнения.

Теория: техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение акробатических упражнений: перекат, перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок через плечо.

Тема 2.12 Упражнения на развитие координации: челночный бег, танцевальные упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение кондиционных упражнений: основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты)

Тема 2.13 Упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции.

Теория: техника дыхания при беге.

Практика: бег на короткие дистанции, в игровой форме «Кто быстрее».

Тема 2.14 Игры направленные на развитие быстроты: «Стул», «Кто быстрее», «Волк и заяц».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.15 Игры на координацию «Стой», «Поймай зайца», «Успей».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие координации.

Тема 2.16 Строевые построения. Перестроения в шеренгу.

Теория: понятия шеренга.

Практика: строевые перестроения в шеренге противоходом, змейкой, кругом, скрещением. В игровой форме. Игра по командам, кто быстрее построится.

Тема 2.17 Строевые построения в колонну.

Теория: понятия колонны, диагональ.

Практика: строевые упражнения: перестроения в колонне движение в колонне по диагонали.

Тема 2.18 Выполнение строевых команд.

Теория: правила выполнения строевых команд.

Практика: Выполнение строевых команд (повороты на месте и.т.д)

Тема 2.19 Продвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Теория: техника выполнения

Практика: продвижения по команде: противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Тема 2.20 Строевые упражнения. Перестроения в колонны, в шеренги.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение строевых упражнений, перестроения в колонны, в шеренги.

Тема 2.21 Соревнования между обучающимися объединения.

Практика: соревнования по командам.

Блок № 3 Специальные физические упражнения

Тема 3.1 Силовые упражнения. Акробатические стойки, специальные стойки, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения стойки

Практика: выполнение стойки (гимнастический мост), стойки на лопатках, стойка на руках около стены.

Тема 3.2 Скоростно – силовые упражнения. Прыжки , подскоки, чир- прыжки, лип – прыжки.

Теория: Техника выполнения прыжков.

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков.

Стих к прыжкам:

1. Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаю я скакать.

Шесть , семь, восемь, девять , десять –

Мы с подружкой скачем вместе,

Если правильно скакать,

можно долго так играть.

Тема 3.3 Разучивание основных положений рук и кистей, используемые в черлидинге.

Теория: Техника выполнения

Практика: Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок). Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах.

Тема 3.4 Разучивание основных положений ног, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.

Тема 3.5 Акробатические упражнения: кувырки, колесо, перевороты.

Теория: техника выполнения

Практика: перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать. Перекат прогнувшись: перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекаты на бок, перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат.

Тема 3.6 Повторение акробатических элементов.

Теория: техника выполнения

Практика: Группировка, перекат, перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка, стойка на лопатках, стойка на руках, мост, переворот вперед на одну ногу, переворот назад, связки и соединения:

Тема 3.7 Развитие гибкости. Шпагаты, махи, выпады, мостики, прогибы.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости (различные наклоны). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стене до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Тема 3.8 Разучивание пируэтов, двойных пируэтов.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений необходимых для пируэтов (позиции ног, рук, головы), упражнение «точка».

Тема 3.9 Упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичной области.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичные области, упражнение «колобок», упражнение «тянемся к цветочку», упражнение «ракета».

Стихи к упражнениям:

1. Что за странный колобок в окошке появился:

Постоял совсем чуток, взял и развалился.

2. Тянемся к цветочку, за своим носочком,

Взяли сорвали, к солнышку подняли.

Тема 3.10 Упражнения на укрепление мышц живота.

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения на пресс: упражнение «ножницы», упражнение «Экскаватор», упражнение «стойка оловянный солдатик», упражнение «велосипед».

Тема 3.11 Упражнения направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений, направленные на развитие растяжки мышц ног (различные махи ногами, приседания). Упражнение «бабочка», упражнение «разножка», упражнение в парах на разножку, упражнение «лягушка».

Стихи к упражнениям:

1. Полетели, полетели,

На дорожку сели.

Сели, посидели и опять полетели.

2. Подражаем мы лягушке,

тянем ножки прямо к ушкам.

Мы потянем – перестанем,

И не сколько не устанем.

Тема 3.12 Упражнения направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения направленные на растяжку мышц ног (сгибание колена, растягивание мышц прямой ноги, , растягивание бедер сидя на спине, растягивание мышц бедер стоя, сгибание и растягивание стопы, растяжка голеностопа, сгибание тазобедренного сустава, притягивание прямой ноги лежа на спине, отделение ноги в сторону лежа на спине).

Блок № 4. Хореография

Тема 4.1 Изучение танцевального направления «Джаз».

Теория: история возникновения танцевального направления «джаз».

Практика: изучение позиции рук, ног, в «джаз» танце. Игра «Повтори за мной».

Тема 4.2 Изучение танцевальных элементов в стиле джаз.

Теория: Техника выполнение элементов.

Практика: изучение танцевального простейшего элемента в стиле «джаз – модерн». Игра «повтори за мной»

Тема 4.3 Отработка танцевальных элементов в стиле джаз.

Практика: отработка танцевального простейшего элементов в стиле «джаз – модерн».

Тема 4.4 Изучение перестроений в русском народном танце.

Теория: история возникновения русского народного танца.

Практика: изучение рисунков в русском народном танце (круги, диагонали, звездочки, змейки, простые линии и.т.д). Игра «построй рисунок» (педагог говорит какой рисунок, обучающиеся должны выстроить его без помощи педагога).

Тема 4.5 изучение танцевального направления русский народный танец.

Теория: техника выполнения простейших элементов в русском народном танце.

Практика: положение рук, ног в русском народном танце. Игра « повтори за мной»

Тема 4.6 Изучение танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: техника выполнения.

Практика: изучение простейших элементов в русском народном танце (ходы, хлопушки и.т.д).

Тема 4.7 Отработка танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: Характер русского народного танца.

Практика: отработка элементов ходы, хлопушки и.т.д.

Тема 4.8 Изучение танцевального направления Современный танец.

Теория: понятие современный танец.

Практика: знакомство с основными простейшими элементами в современном танце (позиция рук, ног в современном танце).

Тема 4.9 Разучивание основных позиций ног в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций ног в современном танце. Игра « повтори за мной»

Тема 4.10 Разучивание основных позиций рук в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций рук в современном танце. Игра «повтори за мной».

Тема 4.11 Разучивание танцевальных элементов в стиле современный танец.

Теория: техника исполнения.

Практика: изучение простейших элементов в современном танце (танцевальная связка), построения и перестроения в современном танце. Игра «построй рисунок».

Тема 4.12 Отработка танцевальных элементов в стиле современный танец.

Практика: отработка танцевальных простейших элементов в современном танце (простая танцевальная связка).

Тема 4.13 Изучение основных элементов классического танца.

Теория: история возникновения классического танца.

Практика: знакомство с основными элементами классического танца. (постановка рук, позиции ног в классическом танце).

Тема 4.14 Отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Практика: отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Тема 4.15 Отработка пройденного материала.

Практика: отработка простейших элементов современного танца, русского народного, классического танца, джаза.

Блок № 5 Техническая подготовка.

Тема 5.1 Базовые элементы черлидинга. Положение кистей в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок).

Тема 5.2 Положение рук в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; Т; ломанное Т; тач-даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое кинжалы; лук и стрела.

Тема 5.3 Положение ног в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); танцевальные движения.

Тема 5.4 Отработка основных элементов черлидинга.

Практика: отработка основных элементов черлидинга (прыжки, позиции рук, ног, кистей и т.д.)

Тема 5.5 Отработка четкости элементов.

Практика: отработка четкости элементов.

Тема 5.6 Отработка точности и синхронности

Практика: отработка точности и синхронности элементов

Тема 5.7 Техника правильной постановки голоса.

Теория: Техника правильной постановки голоса.

Практика: Отработка правильного звучания голоса. Упражнения: « три улыбки», « длинный язык», « мычание», «выдох – стон», « зевок».

Тема 5.8 Отработка правильного звучания голоса.

Практика: Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Тема 5.9 Необходимые прыжки для черлидинга

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков.

Стих к прыжкам:

1. Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаю я скакать.

Шесть , семь, восемь, девять , десять –

Мы с подружкой скачем вместе,

Если правильно скакать,

можно долго так играть.

Тема 5.10 Отработка прыжков для чир –программы

Практика: Отработка прыжков для чир – программы

Тема 5.11 Построение стантов необходимых для чир -программы

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения необходимые для построения простых стантов. (различные наклоны, стойки, отжимания).

Тема 5.12 Изучение самой чир – программы.

Теория: техника выполнения элементов для чир – программы.

Практика: изучение элементов черлидинга для чир – программы (прыжки, станты). (придумывание чир – программы учитывая возрастные особенности группы)

Тема 5.13 Придумывание кричалок.

Теория: техника выполнения кричалок

Практика: придумывание кричалок.

Тема 5.14 Отработка чир – программы

Практика: Отработка чир – программы .

Тема 5.15 Работа над связками в чир – программе.
Практика: Работа над связками в чир – программе.

Тема 5.16 Отработка чир – программы.
Практика: Отработка чир – программы

Блок № 6 Сценическая практика

Тема 6.1 Репетиция чир – программы
Практика: Репетиция чир - программы

Тема 6.2 Репетиция чир – программы
Практика: репетиция чир - программы

Тема 6.3 Участие в мероприятиях
Практика: Участие с чир – программой в мероприятиях центра дополнительного образования

Тема 6.4 Участие в мероприятиях
Практика: Участие с чир – программой в городских мероприятиях

Тема 6.5 Участие в концерте
Практика: Участие в отчетном концерте объединения «».

Тема 6.6 Участие в общем отчетном концерте
Практика: Участие в общем отчетном концерте Центра дополнительного образования

Содержание программы для возрастной группы с 7 – 11 лет

Блок №1 Вводное занятие

Тема 1.1 Вводное занятие.
Теория: инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Правила поведения и дисциплина на занятиях, внешний вид и взаимоотношения между обучающимися. История

возникновения и зарождения черлидинга.

Блок № 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 История возникновения черлидинга

Теория: Цели и задачи коллектива. Знакомство с зарождением черлидинга.

Тема 2.2 Режим питания и гигиена.

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы. (Показ мультимедиа)

Тема 2.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, суставах и гибкости позвоночного столба (, наклоны, скручивания, круговые движения в различных плоскостях).

Тема 2.4 Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.

Теория: техника выполнение упражнений на гибкость тазобедренных суставов.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости тазобедренных суставов (различные махи), упражнение «Паровозик».

Тема 2.5 Упражнения на развитие гибкости рук, локтевых суставов

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов (различные махи руками, упражнения с палкой).

Стихи к упражнению:

Тема 2.6 Упражнения на развитие выносливости: прыжки со скакалкой.

Теория: Понятие выносливости, правильность выполнение упражнений.

Практика: Прыжки. На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки. Прыжки со скакалкой.

Тема 2.7 Упражнения на развитие выносливости: бег с различной скоростью и продолжительностью.

Теория: Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, за хлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

Тема 2.8 Упражнения на развитие выносливости: отжимание от стенки.

Теория: техника выполнения упражнений на выносливость.

Практика: для развития силы: сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха) от стены. Для развития мышц брюшного пресса: держим уголок, упражнение «маленький мостик».

Тема 2.9 Упражнение на устойчивость, равновесие

Теория: техника выполнения упражнений на устойчивость, равновесие.

Практика: пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на пояс (на полу, на скамейке). Повороты на носках вправо и влево, руки на пояс или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на пояс, в стороны.

Тема 2.10 Упражнения на развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнения упражнений на развитие силы: приседания, поднимание туловища из положения лежа, упражнение в парах, броски набивного мяча.

Тема 2.11 Упражнения на развитие координации движений: акробатические упражнения.

Теория: техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение акробатических упражнений: перекат, перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок через плечо.

Тема 2.12 Упражнения на развитие координации: челночный бег, танцевальные упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение кондиционных упражнений: основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты)

Тема 2.13 Упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции.

Теория: техника дыхания при беге.

Практика: бег на короткие дистанции, в игровой форме «Кто быстрее».

Тема 2.14 Игры направленные на развитие быстроты: «Стул», «Кто быстрее», «Волк и заяц».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.15 Игры на координацию «Стой», «Поймай зайца», «Успей».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие координации.

Тема 2.16 Строевые построения. Перестроения в шеренгу.

Теория: понятия шеренга.

Практика: строевые перестроения в шеренге противоходом, змейкой, кругом, скрещением. В игровой форме. Игра по командам, кто быстрее построится.

Тема 2.17 Строевые построения в колонну.

Теория: понятия колонны, диагональ.

Практика: строевые упражнения: перестроения в колонне движение в колонне по диагонали.

Тема 2.18 Выполнение строевых команд.

Теория: правила выполнения строевых команд.

Практика: Выполнение строевых команд (повороты на месте и т.д.)

Тема 2.19 Продвижения: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Теория: техника выполнения

Практика: продвижения по команде: противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Тема 2.20 Строевые упражнения. Перестроения в колонны, в шеренги.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение строевых упражнений, перестроения в колонны, в шеренги.

Тема 2.21 Соревнования между обучающимися объединения.

Практика: соревнования по командам.

Блок № 3 Специальные физические упражнения

Тема 3.1 Силовые упражнения. Акробатические стойки, специальные стойки, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения стойки

Практика: выполнение стойки (гимнастический мост), стойки на лопатках, стойка на руках около стены.

Тема 3.2 Скоростно – силовые упражнения. Прыжки, подскоки, чир- прыжки, лип – прыжки.

Теория: Техника выполнения прыжков.

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков.

Тема 3.3 Разучивание основных положений рук и кистей, используемые в черлидинге.

Теория: Техника выполнения

Практика: Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок). Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах.

Тема 3.4 Разучивание основных положений ног, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.

Тема 3.5 Акробатические упражнения: кувырки, колесо, перевороты.

Теория: техника выполнения

Практика: перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и переката выполняется перекат

из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекатов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать. Перекат прогнувшись: перекаты прогнувшись из упора лежа на бедрах. Перекаты прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекаты с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекаты на бок, перекаты лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекаты.

Тема 3.6 Повторение акробатических элементов.

Теория: техника выполнения

Практика: Группировка, перекаты, перекаты на спину, перекаты прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка, стойка на лопатках, стойка на руках, мост, переворот вперед на одну ногу, переворот назад, связки и соединения:

Тема 3.7 Развитие гибкости. Шпагаты, махи, выпады, мостики, прогибы.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости (различные наклоны). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стене до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Тема 3.8 Разучивание пируэтов, двойных пируэтов.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений необходимых для пируэтов (позиции ног, рук, головы), упражнение «точка».

Тема 3.9 Упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичной области.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичные области, упражнение «колобок», упражнение «тянемся к цветочку», упражнение «ракета».

Тема 3.10 Упражнения на укрепление мышц живота.

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения на пресс: упражнение «ножницы», упражнение «Экскаватор», упражнение «стойка оловянный солдатик», упражнение «велосипед».

Тема 3.11 Упражнения направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений, направленные на развитие растяжки мышц ног (различные махи ногами, приседания). Упражнение «бабочка», упражнение «разножка», упражнение в парах на разножку, упражнение «лягушка».

Тема 3.12 Упражнения направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения направленные на растяжку мышц ног (сгибание колена, растягивание мышц прямой ноги, , растягивание бедер сидя на спине, растягивание мышц бедер стоя, сгибание и растягивание стопы, растяжка голеностопа, сгибание тазобедренного сустава, притягивание прямой ноги лежа на спине, отделение ноги в сторону лежа на спине).

Блок № 4. Хореография

Тема 4.1 Изучение танцевального направления «Джаз».

Теория: история возникновения танцевального направления «джаз».

Практика: изучение позиции рук, ног, в «джаз» танце. Игра «Повтори за мной».

Тема 4.2 Изучение танцевальных элементов в стиле джаз.

Теория: Техника выполнение элементов.

Практика: изучение танцевального простейшего элемента в стиле «джаз – модерн». Игра «повтори за мной»

Тема 4.3 Отработка танцевальных элементов в стиле джаз.

Практика: отработка танцевального простейшего элементов в стиле «джаз – модерн».

Тема 4.4 Изучение перестроений в русском народном танце.

Теория: история возникновения русского народного танца.

Практика: изучение рисунков в русском народном танце (круги, диагонали, звездочки, змейки, простые линии и.т.д). Игра «построй рисунок» (педагог говорит какой рисунок, обучающиеся должны выстроить его без помощи педагога).

Тема 4.5 изучение танцевального направления русский народный танец.

Теория: техника выполнения простейших элементов в русском народном танце.

Практика: положение рук, ног в русском народном танце. Игра « повтори за мной»

Тема 4.6 Изучение танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: техника выполнения.

Практика: изучение простейших элементов в русском народном танце (ходы, хлопушки и.т.д).

Тема 4.7 Отработка танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: Характер русского народного танца.

Практика: отработка элементов ходы, хлопушки и.т.д.

Тема 4.8 Изучение танцевального направления Современный танец.

Теория: понятие современный танец.

Практика: знакомство с основными простейшими элементами в современном танце (позиция рук, ног в современном танце).

Тема 4.9 Разучивание основных позиций ног в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций ног в современном танце. Игра « повтори за мной»

Тема 4.10 Разучивание основных позиций рук в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций рук в современном танце. Игра «повтори за мной».

Тема 4.11 Разучивание танцевальных элементов в стиле современный танец.

Теория: техника исполнения.

Практика: изучение простейших элементов в современном танце (танцевальная связка), построения и перестроения в современном танце. Игра «построй рисунок».

Тема 4.12 Отработка танцевальных элементов в стиле современный танец.

Практика: отработка танцевальных простейших элементов в современном танце (простая танцевальная связка).

Тема 4.13 Изучение основных элементов классического танца.

Теория: история возникновения классического танца.

Практика: знакомство с основными элементами классического танца. (постановка рук, позиции ног в классическом танце).

Тема 4.14 Отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Практика: отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Тема 4.15 Отработка пройденного материала.

Практика: отработка простейших элементов современного танца, русского народного, классического танца, джаза.

Блок № 5 Техническая подготовка.

Тема 5.1 Базовые элементы черлидинга. Положение кистей в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок).

Тема 5.2 Положение рук в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; Т; ломанное Т; тач-даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое кинжалы; лук и стрела.

Тема 5.3 Положение ног в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); танцевальные движения.

Тема 5.4 Отработка основных элементов черлидинга.

Практика: отработка основных элементов черлидинга (прыжки, позиции рук, ног, кистей и т.д.)

Тема 5.5 Отработка четкости элементов.

Практика: отработка четкости элементов.

Тема 5.6 Отработка точности и синхронности

Практика: отработка точности и синхронности элементов

Тема 5.7 Техника правильной постановки голоса.

Теория: Техника правильной постановки голоса.

Практика: Отработка правильного звучания голоса. Упражнения: «три улыбки», «длинный язык», «мычание», «выдох – стон», «зевок».

Тема 5.8 Отработка правильного звучания голоса.

Практика: Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Тема 5.9 Необходимые прыжки для черлидинга

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков.

Тема 5.10 Отработка прыжков для чир –программы

Практика: Отработка прыжков для чир – программы

Тема 5.11 Построение стантов необходимых для чир -программы

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения необходимые для построения простых стантов. (различные наклоны, стойки, отжимания).

Тема 5.12 Изучение самой чир – программы.

Теория: техника выполнения элементов для чир – программы.

Практика: изучение элементов черлидинга для чир – программы (прыжки, станты).
(придумывание чир – программы учитывая возрастные особенности группы)

Тема 5.13 Придумывание кричалок.

Теория: техника выполнения кричалок

Практика: придумывание кричалок.

Тема 5.14 Отработка чир – программы

Практика: Отработка чир – программы .

Тема 5.15 Работа над связками в чир – программе.

Практика: Работа над связками в чир – программе.

Тема 5.16 Отработка чир – программы.

Практика: Отработка чир – программы

Блок № 6 Сценическая практика

Тема 6.1 Репетиция чир – программы

Практика: Репетиция чир - программы

Тема 6.2 Репетиция чир – программы

Практика: репетиция чир - программы

Тема 6.3 Участие в мероприятиях

Практика: Участие с чир – программой в мероприятиях центра дополнительного образования

Тема 6.4 Участие в мероприятиях

Практика: Участие с чир – программой в городских мероприятиях

Тема 6.5 Участие в концерте

Практика: Участие в отчетном концерте объединения «».

Тема 6.6 Участие в общем отчетном концерте

Практика: Участие в общем отчетном концерте Центра дополнительного образования

Содержание программы для возрастной группы с12 -14 лет

Блок №1 Вводное занятие

Тема 1.1 Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Правила поведения и дисциплина на занятиях, внешний вид и взаимоотношения между обучающимися. История возникновения и зарождения черлидинга.

Блок № 2 Общая физическая подготовка

Тема 2.1 История возникновения черлидинга

Теория: Цели и задачи коллектива. Знакомство с зарождением черлидинга. Знакомство с кодексом черлидинга.

Тема 2.2 Режим питания и гигиена.

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации режиму дня команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

Тема 2.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости в плечевых, суставах и гибкости позвоночного столба (, наклоны, скручивания, круговые движения в различных плоскостях).

Тема 2.4 Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов .

Теория: техника выполнение упражнений на гибкость тазобедренных суставов.

Практика: активные и пассивные упражнения направленные для развития гибкости тазобедренных суставах (различные махи, выпады).

Тема 2.5 Упражнения на развитие гибкости рук, локтевых суставов

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости рук, локтевых суставов (различные махи руками, упражнения с палкой).

Тема 2.6 Упражнения на развитие выносливости: прыжки со скакалкой.

Теория: Понятие выносливости, правильность выполнение упражнений.

Практика: Прыжки. На одной, двух ног; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360 град., с движением рук и ног, в длину с места, с продвижением вперед. Прыжки со скакалкой.

Тема 2.7 Упражнения на развитие выносливости: бег с различной скоростью и продолжительностью.

Теория: Правильное дыхание при беге.

Практика: Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, за хлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.

Тема 2.8 Упражнения на развитие выносливости: отжимания.

Теория: техника выполнения упражнений на выносливость.

Практика: для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов); сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха); в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре сгибание и разгибание рук. для развития мышц брюшного пресса: лежа на спине: поднимание прямых ног, до касания ими за головой 15-20 раз (2-3 серии);сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за

головой) сгибание и выпрямление тела быстро и медленно сериями по 6-8 повторений в каждой серии 3-4 раза; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до прямого угла и выше.

Тема 2.9 Упражнение на устойчивость, равновесие

Теория: техника выполнения упражнений на устойчивость, равновесие.

Практика: пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке,). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны.

Тема 2.10 Упражнения на развитие силы:

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: выполнения упражнений с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера).

Тема 2.11 Упражнения на развитие координации движений: акробатические упражнения.

Теория: техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение акробатических упражнений: группировка, перекат, перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, вставание, перекаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок через плечо. Выполнения упражнений на равновесия челночный бег, танцевальные упражнения, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.

Тема 2.12 Упражнения на развитие координации: челночный бег, танцевальные упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение кондиционных упражнений: основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт. Танцевальные упражнения: восьмерки, танцевальные блоки.

Тема 2.13 Упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции.

Теория: техника дыхания при беге.

Практика: бег на короткие дистанции.

Тема 2.14 Игры, направленные на развитие быстроты: «Стул», «Кто быстрее», «Волк и заяц».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие быстроты и ловкости.

Тема 2.15 Игры на координацию «Стой», «Поймай зайца», «Успей».

Теория: правила игр.

Практика: игры на развитие координации.

Тема 2.16 Строевые построения. Перестроения в шеренгу.

Теория: понятия шеренга.

Практика: строевые перестроения в шеренге противоходом, змейкой, кругом, скрещением.

Тема 2.17 Строевые построения в колонну.

Теория: понятия колонны, диагональ.

Практика: строевые упражнения: перестроения в колонне движение в колонне по диагонали.

Тема 2.18 Выполнение строевых команд.

Теория: правила выполнения строевых команд.

Практика: Выполнение строевых команд (повороты на месте и т.д)

Тема 2.19 Продвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Теория: техника выполнения

Практика: продвижения по команде: противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Тема 2.20 Строевые упражнения. Перестроения в колонны, в шеренги.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение строевых упражнений, перестроения в колонны, в шеренги.

Тема 2.21 Соревнования между обучающимися объединения.

Практика: соревнования по командам.

Блок № 3 Специальные физические упражнения

Тема 3.1 Силовые упражнения. Акробатические стойки, специальные стойки, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения стойки

Практика: выполнение стойки (гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки), стойки на лопатках, стойка на руках

Тема 3.2 Скоростно – силовые упражнения. Прыжки, подскоки, чир- прыжки, лип – прыжки.

Теория: техника выполнения прыжков стредл, херки, стэг сит, абстракт; хедлер; двойная девятка

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков. (стредл, херки, стэг сит, абстракт; хедлер; двойная девятка)

Тема 3.3 Разучивание основных положений рук и кистей, используемые в черлидинге.

Теория: Техника выполнения

Практика: Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка). Положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; Т; ломанное Т; тач-даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое кинжалы; лук и стрела;

Тема 3.4 Разучивание основных положений ног, используемые в черлидинге.

Теория: техника выполнения

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка

повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа танцевальные движения.

Тема 3.5 Акробатические упражнения: кувырки, колесо, перевороты.

Теория: техника выполнения

Практика: перекал, перекал на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки). Перекал назад и перекалом вперед возвратиться в исходное положение. После освоения группировки и перекала выполняется перекал из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге. Далее рекомендуется совершенствовать перекалы без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах. При выполнении перекалов на зад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать. Перекал прогнувшись: перекал прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перекал вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перекал прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перекал прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перекал. Перекал прогнувшись с захватом голени сзади. Перекал прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекал с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекал прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекал в упор лежа прогнувшись. Перекалы на бок: Перекал лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекал. Перекал из седа на пятках. Перекал из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекалиться через бедро и таз на бок. Перекалы в сторону: Перекал в сторону из положения лежа на спине. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук. Перекал с поворотом. Из седа ноги врозь руками взяться 21 под колени с наружи, выполнить перекал на бок, перекалиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону. Кувырок, Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки, прижать подбородок к груди, выполнить перекал на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекал назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу. Последовательность обучения и совершенствования: Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекал. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

Тема 3.6 Повторение акробатических элементов.

Теория: техника выполнения

Практика: группировка, пережат, пережат на спину, пережат прогнувшись, пережаты на бок, вставание, пережаты в сторону, кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка, стойка на лопатках, стойка на руках, мост, переворот вперед на одну ногу, переворот назад, связки и соединения:

Тема 3.7 Развитие гибкости. Шпагаты, махи, выпады, мостики, прогибы.

Теория: техника выполнения

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости (наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 сек.. Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стеке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Тема 3.8 Разучивание пируэтов, двойных пируэтов.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений необходимых для пируэтов (позиции ног, рук, головы)

Тема 3.9 Упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичной области.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения направленные на подтягивание мышц живота, ягодичные области (различные приседания, наклоны, стойки)

Тема 3.10 Упражнения на укрепление мышц живота.

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения на пресс (Скручивание, ножницы, водолаз, скручивание с поднятыми ногами, махи с согнутой ногой, велосипед, планка «пила»)

Тема 3.11 Упражнения направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнения упражнений, направленные на развитие растяжки мышц ног (различные махи ногами, приседания).

Тема 3.12 Упражнения, направленные на растяжку мышц ног.

Теория: техника выполнения

Практика: упражнения, направленные на растяжку мышц ног (сгибание колена, растягивание мышц прямой ноги, растягивание бедер сидя на пятках, растягивание бедер сидя на спине, растягивание мышц бедер стоя, сгибание и растягивание стопы, растяжка голеностопа, сгибание тазобедренного сустава, притягивание прямой ноги лежа на спине, отделение ноги в сторону лежа на спине).

Блок № 4. Хореография

Тема 4.1 Изучение танцевального направления «Джаз».

Теория: история возникновения танцевального направления «джаз».

Практика: изучение позиции рук, ног, в «джаз» танце.

Тема 4.2 Изучение танцевальных элементов в стиле джаз.

Теория: основные стили «джаз – модерн».

Практика: изучение танцевальных элементов в стиле «джаз – модерн»

Тема 4.3 Отработка танцевальных элементов в стиле джаз.

Практика: отработка танцевальных элементов в стиле «джаз – модерн».

Тема 4.4 Изучение перестроений в русском народном танце.

Теория: история возникновения русского народного танца. Виды рисунков в русском народном танце.

Практика: изучение рисунков в русском народном танце (круги, диагонали, звездочки, змейки, простые линии и.т.д)

Тема 4.5 изучение танцевального направления русский народный танец.

Теория: техника выполнения элементов в русском народном танце.

Практика: положение рук, ног в русском народном танце.

Тема 4.6 Изучение танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: техника выполнения.

Практика: изучение элементов в русском народном танце (дробь, ковырялочка, маталочка, веревочка, ходы, хлопушки и.т.д).

Тема 4.7 Отработка танцевальных элементов в стиле русский народный танец.

Теория: Характер русского народного танца.

Практика: отработка элементов дробь, ковырялочка, маталочка, веревочка, ходы, хлопушки и.т.д.

Тема 4.8 Изучение танцевального направления Современный танец.

Теория: основные стили в современном танце.

Практика: знакомство с основными элементами в современном танце (позиция рук, ног в современном танце).

Тема 4.9 Разучивание основных позиций ног в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций ног в современном танце.

Тема 4.10 Разучивание основных позиций рук в современном танце.

Теория: техника выполнения.

Практика: разучивание основных позиций рук в современном танце.

Тема 4.11 Разучивание танцевальных элементов в стиле современный танец.

Теория: техника исполнения.

Практика: изучение элементов в современном танце (танцевальная связка), построения и перестроения в современном танце.

Тема 4.12 Отработка танцевальных элементов в стиле современный танец.

Практика: отработка танцевальных элементов в современном танце (танцевальная связка).

Тема 4.13 Изучение основных элементов классического танца.

Теория: история возникновения классического танца.

Практика: знакомство с основными элементами классического танца. (постановка рук, позиции ног в классическом танце).

Тема 4.14 Отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Практика: отработка позиции рук и ног в классическом танце.

Тема 4.15 Отработка пройденного материала.

Практика: отработка элементов современного танца, русского народного, классического танца, джаза.

Блок № 5 Техническая подготовка.

Тема 5.1 Базовые элементы черлидинга. Положение кистей в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Тема 5.2 Положение рук в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения рук: руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки строго вниз, прижаты к туловищу; руки или кулаки на бедрах; хай (высокое) V; лоу (низкое) V; Т; ломанное Т; тач-даун; форвард Панч (удар кулаком вверх); правая диагональ (правая рука вверх); левая диагональ (левая рука вверх); правое L; левое кинжалы; лук и стрела.

Тема 5.3 Положение ног в черлидинге.

Теория: техника выполнения.

Практика: положения ног: положения стоя (ноги вместе или врозь); положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро); 25 передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»); выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место; выпады (стоя вправо, вперед, назад); стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положения сидя (ноги прямые, вытянуты вперед,

согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат); положения лежа (ничком, навзничь); танцевальные движения.

Тема 5.4 Отработка Основных элементов черлидинга.

Практика: отработка основных элементов черлидинга (прыжки, позиции рук, ног, кистей и.т.д)

Тема 5.5 Отработка четкости элементов.

Практика: отработка четкости элементов.

Тема 5.6 Отработка точности и синхронности

Практика: отработка точности и синхронности элементов

Тема 5.7 Техника правильной постановки голоса.

Теория: Техника правильной постановки голоса. Модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте); Громкость (при скандировании Чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы); Высота звука (высокий, низкий голос); Выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

Практика: Отработка правильного звучания голоса.

Тема 5.8 Отработка правильного звучания голоса.

Практика: Отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Тема 5.9 Необходимые прыжки для черлидинга

Теория: техника выполнения.

Практика: выполнение прыжков, подскоки, чир –лип – прыжков. (стредл , херки, стэг сит, абстракт; хедлер; двойная девятка.

Тема 5.10 Отработка прыжков для чир –программы

Практика: Отработка прыжков для чир – программы)

Тема 5.11 Построение стантов необходимых для чир -программы

Теория: техника выполнения.

Практика: упражнения необходимые для построения пирамид. (различные наклоны, стойки, отжимания).

Тема 5.12 Изучение самой чир – программы.

Теория: техника выполнения элементов для чир – программы.

Практика: изучение элементов черлидинга для чир – программы (прыжки, станты).

Тема 5.13 Придумывание кричалок.

Теория: Понятие чанты, чир, правил выполнения кричалок

Практика: придумывание кричалок. Чант (скандирование), Чир.

Тема 5.14 Отработка чир – программы

Практика: отработка чир – программы .

Тема 5.15 Работа над связками в чир – программе.
Практика: Работа над связками в чир – программе.

Тема 5.16 Отработка чир – программы.
Практика: отработка чир – программы

Блок № 6 Сценическая практика

Тема 6.1 Репетиция чир – программы
Практика: Репетиция чир - программы

Тема 6.2 Репетиция чир – программы
Практика: репетиция чир - программы

Тема 6.3 Участие в мероприятиях
Практика: участие с чир – программой в мероприятиях центра дополнительного образования

Тема 6.4 Участие в мероприятиях
Практика: участие с чир – программой в городских мероприятиях

Тема 6.5 Участие в концерте
Практика: участие в отчетном концерте объединения «».

Тема 6.6 Участие в общем отчетном концерте
Практика: участие в общем отчетном концерте Центра дополнительного образования

Планируемые результаты

Требования к приобретаемым знаниям и умениям

Обучающийся должен знать:

1. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.
2. Исторические сведения о развитии черлидинга в России.
3. Терминологию в черлидинге (название базовых элементов).

Обучающийся должен понимать:

1. Как применить базовые элементы в чир – программе.
2. Свой уровень физической и технической подготовленности.

3.

Обучающийся должен уметь:

1. Выполнять базовые элементы черлидинга.
2. Самостоятельно преобразовать элементы черлидинга в чир – программу.

Формируемые компетенции и личностные качества обучающихся

- у обучающихся повысится степень целеустремленности;
- обучающиеся научатся следовать нормам делового общения в коллективе, повысится уровень их коммуникативных способности
- обучающиеся повысят уровень своих способностей к самостоятельному поиску наиболее рационального решения творческих задач;
- обучающиеся смогут грамотно создавать собственные комбинации, преобразуя их в чир - программу;

Предметные, метапредметные и личностные результаты обучения

Предметные результаты

1. Теоритические и практические знания, а также физические навыки, необходимые для занятий черлидингом
2. Развитие гибкости, выносливости, силы, пластичности, координации движений.

Метапредметные результаты

1. Художественно - эстетический вкус
2. Навыки взаимодействия с участниками команды

Личностные результаты

1. Содержать в порядке инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
2. Сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений.
3. Устойчивый интерес к занятиям черлидинга.

Основные принципы реализации.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное

совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

принцип гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип личностной самооценности и опережающего обучения, который рассматривает каждого субъекта образовательного процесса как индивидуальность;

принцип личностно-значимой деятельности, предполагающий участие учащихся в различных формах учебной деятельности в соответствии с личностными смыслами и жизненными установками.

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.

принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.

принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условие реализации программы

Материально техническое обеспечение

- Помещение аудитории № 204, актовый зал
- маты (5 маленьких, 2 больших)
- коврики (40 шт.)
- помпоны для занятия черлидингом (20 шт.)

Информационное обеспечение

В результате изучения опыта Нестеровой Ольги Яковлевны и Галиулиной Анны Михайловны программам по черлидингу, разработана данная Программа.

- фото
- интернет источники
- видео мастер-классов

Кадровое обеспечение

Должность – педагог дополнительного образования
Образование – высшее

Методические материалы

- Дидактические материалы по теме занятия,
- План конспект занятия

Методы обучения и воспитания

- словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.
- наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.
- практический: упражнения воспроизводящие, тренировочные и т.д.
- эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.
- метод индивидуальный подход к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации

- концерт,
- фестиваль,
- зачет
- открытое занятие

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- аналитический отчет по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации,
- грамоты, дипломы, свидетельства, сертификаты участников, победителей, призеров,
- статьи на сайте образовательного учреждения.
- видеозаписи открытых занятий, концертной деятельности
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях,
- журнал посещаемости,
- отзывы обучающихся, родителей, законных представителей обучающихся,

Аттестация обучающихся проводится в два этапа, согласно Положению о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Центра

- проверка теоретических основ программы, через выполнение теоретической самостоятельной работы;
- проверка достигнутых практических умений и навыков и ценностных ориентаций, через выполнение практической работы.

Критерии оценивания.

Оценивание результатов теоретической самостоятельной работы и практической работы осуществляется по трем составляющим и критериям (Приложение №1.), разработанным в соответствии с требованиями Программы и предусмотренным Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации в объединении на основании Положению о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Центра

Оценочные материалы

- Карта педагогического мониторинга (итоговой и промежуточной аттестации) (Приложение 1.)

Педагогические технологии

Для развития творческой деятельности применяются следующие инновационные педагогические технологии:

- диагностические технологии. Технологии позволяющие выявить потенциал творческих способностей участника. Это могут быть: просмотр учащихся на предмет выявления их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;
- технологии сотворчества. Основным условием выполнения данной технологии является воспитание в учащихся чувства толерантности;
- технологии формирования психофизического состояния. В данной технологии доминирует мягкий подход, в основном это техники медитации и релаксации;
- технология художественного восприятия и отношения/поэтизации действия. Они включают в себя совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры, осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных

движений;

–технологии раскрепощения и снятия зажимов включают в себя комплексы упражнений и этюдов по преодолению психологических и физических препятствий для свободного осуществления разнообразной сценической деятельности;

–технологии развития психического аппарата. Специфическое направление тренинговых занятий, ставящих целью повышение психической лабильности участников. Это достигается путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

–технологии создания художественного образа. Фантазирование виртуальной реальности сценического действия имеет, как правило, не внешние, а внутренние ограничения. Образ - это чувственно воспринимаемая целостность произведения, определяющая пространство, время, структуру, взаимоотношения элементов единого художественного произведения, его атмосферу.

Календарный учебный график Рабочая программа

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Всего	теория	Практика			
					2	2	0	1.Вводное занятие		
1.1	09	02		Лекция, Беседа	2	2	0	Вводное занятие.	Кабинет № 204	Опрос
					44	13.5	30,5	2. Общая физическая подготовка		
2.1	09	06		Лекция, беседа	2	2	0	История возникновения черлидинга	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.2	09	09		Лекци, беседа	2	2	0	Режим питания и гигиена	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.3	09	13		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие гибкости позвоночника, гибкости плеч.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.4	09	16		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.5	09	20		Беседа, практические	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие гибкости: кистей рук, локтевых	Кабинет	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

				занятия				суставов.	№ 204	
2.6	09	23		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие выносливости: прыжки со скакалкой	Кабинет № 204	Наблюдение
2.7	09	27		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие выносливости: бег с различной скоростью и продолжительностью.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.8	09	30		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие выносливости: отжимания	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.9	10	04		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнение на устойчивость, равновесие	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.10	10	07		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера)	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.11	10	11		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие координации движений: акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.12	10	14		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие координации: челночный бег, танцевальные упражнения.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.13	10	18		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на развитие быстроты: бег на короткие дистанции.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.14	10	21		Беседа,	2	0.5	1.5	Игры, направленные на	Кабинет	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

				практические занятия				развитие быстроты: «Стул», «Кто быстрее», «Волк и заяц».	№ 204	
2.15	10	25		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Игры на координацию «Стой», «Поймай зайца», «Успей».	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.16	10	28		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Строевые построения. Перестроения в шеренгу.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.17	11	01		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Строевые построения в колонну.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.18	11	08		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Выполнение строевых команд: повороты на месте.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.19	11	11		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Продвижения: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.20	11	15		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Повторение всех пройденных упражнений.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.21	11	18		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Строевые упражнения. Перестроения в колонны, в шеренги,	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
2.22	11	22		Беседа, практические занятия	2	0	2	Соревнования между обучающимися объединения.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
					24	6	18	1. Специальные физические упражнения		
3.1	11	25		Лекция, практические занятия	2	0,5	1,5	Силовые упражнения. Акробатические стойки, специальные стойки используемые	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

								в черлидинге.		
3.2	11	29		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Скоростно – силовые упражнения. Прыжки, подскоки, чир- прыжки, лип – прыжки.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.3	12	02		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание основных положений рук и кистей, используемые в черлидинге.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.4	12	06		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание основных положений ног, используемые в черлидинге.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.5	12	09		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Акробатические упражнения: кувырки, колесо, перевороты.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.6	12	13		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Повторение акробатических элементов.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.7	12	16		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Развитие гибкости. Шпагаты, махи, выпады, мостики, прогибы.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.8	12	20		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание пируэтов, двойных пируэтов.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.9	12	23		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения, направленные на подтягивание мышц живота, ягодичной области.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.10	12	27		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения на мышцы живота.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
3.11	12	30		Беседа,	2	0.5	1.5	Упражнения направленные на	Кабинет	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

				практические занятия				растяжку мышц ног.	№ 204	
3.12	01	10		Беседа, практические занятия	2	0.5	1.5	Упражнения направленные на растяжку мышц ног.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
					30	6	24	2. Хореография		
4.1	01	13		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение танцевального направления «Джаз».	Кабинет № 204	
4.2	01	17		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение танцевальных элементов в стиле джаз - модерн.	Кабинет № 204	
4.3	01	20		Практические занятия	2	0.5	1.5	Отработка танцевальных элементов в стиле джаз - модерн.	Актный зал	
4.4	01	24		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение танцевального направления народный танец.	Кабинет № 204	
4.5	01	27		Практические занятия	2	0,5	1,5	Изучение перестроений в русском народном танце.	Кабинет № 204	
4.6	01	31		Практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение танцевальных элементов в стиле русский народный танец.	Кабинет № 204	
4.7	02	03		Практические занятия	2	0.5	1.5	Отработка танцевальных элементов в стиле русский народный танец.	Актный зал	Наблюдение, опрос
4.8	02	07		Лекция,	2	0.5	1.5	Изучение танцевального		Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

				практические занятия				направления Современный танец.		
4.9	02	10		Практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание основных позиций ног в современном танце	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
4.10	02	14		Практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание основных позиций рук в современном танце.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
4.11	02	17		Практические занятия	2	0.5	1.5	Разучивание танцевальных элементов в стиле современный танец.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
4.12	02	21		Практические занятия	2	0	2	Отработка танцевальных элементов в стиле современный танец.	Актный зал	Наблюдение, опрос
4.13	02	24		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение классического танца. Постановка рук, позиции ног в классическом танце.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
4.14	02	28		Практические занятия	2	0	2	Отработка позиции рук и ног в классическом танце	Актный зал	Наблюдение, опрос
4.15	03	02		Практические занятия	2	0	2	Отработка пройденного материала.	Актный зал	Наблюдение, опрос
					34	6	28	3. Техническая подготовка		
5.1	03	06		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Базовые элементы черлидинга. Положение кистей в черлидинге.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.2	03	09		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Положение рук в черлидинге.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.3	03	13		Лекция, практические	2	0.5	1.5	Положение ног в черлидинге.	Кабинет	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

				занятия					№ 204	
5.4	03	16		Лекция, практические занятия	2	0	2	Основные элементы черлидинга.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.5	03	20		Лекция, практические занятия	2	0	2	Отработка четкости элементов.	Актный зал	Наблюдение, опрос
5.6	03	23		Практические занятия	2	0	2	Отработка точности и синхронности	Актный зал	Наблюдение, опрос
5.7	03	27		Лекция, практические занятия	2	0,5	1.5	Техника правильной постановки голоса.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.8	03	30		Практические занятия	2	0	2	. Отработка правильного звучания голоса.	Актный зал	Наблюдение, опрос
5.9	04	03		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Необходимые прыжки для черлидинга		Наблюдение, опрос
5.10	04	06		Практические занятия	2	0	2	Отработка прыжков для чир – программы.	Актный зал	Наблюдение, опрос
5.11	04	10		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Построение пирамид для чир программы.		Наблюдение, опрос
5.12	04	13		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение поддержек необходимых для чир -программы	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.13	04	17		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Изучение самой чир – программы.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

5.14	04	20		Лекция, практические занятия	2	0.5	1.5	Придумывание кричалок.	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.15	04	24		Практические занятия	2	0.5	1.5	Отработка чир – программы.	Актальный зал	Наблюдение, опрос
5.16	04	27		Практические занятия	2	0.5	1.5	Работа над связками в чир - программе	Кабинет № 204	Наблюдение, опрос
5.17	05	04		Практические занятия	2	0.5	1.5	Отработка чир – программы.	Актальный зал	Наблюдение, опрос
					10	0	10	4. Сценическая практика		
6.1	05	08		Практические занятия	2	0	2	Репетиция чир - программы	Актальный зал	Наблюдение
6.2	05	11		Практические занятия	2	0	2	Репетиция чир - программы	Актальный зал	Наблюдение
6.3	05	15		Практические занятия	2	0	2	Участие в мероприятиях	Актальный зал	Концертная деятельность
6.4	05	18		Практические занятия	2	0	2	Участие в мероприятиях	Актальный зал	Концертная деятельность
6.5	05	22		Практические занятия	2	0	2	Участие в концерте	Актальный зал	
Итого:					144	35.5	108.5			

Список литературы

Основное (профильное) направление, литература для обучающихся

1. Бурмистрова И.: Школа танцев для юных. [Текст] - М., 2016 г.
2. Горшкова Е.В.: От жеста к танцу. [Текст] М., 2016 г.
3. Михайлова М.А.: Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]
4. Пуртова Т.В.: Учите детей танцевать [Текст] -М., 2015 г.
5. Янковская О.Н.: Учить ребенка танцам необходимо [электронный ресурс] // Начальная школа. – 2018. №2. С. 34-37.

Основное (педагогическое) направление, литература для родителей (законных представителей):

1. Наumenко О.М.: Творчествоведение на современном этапе [электронный ресурс] / О.М.
2. Наumenко: Академия творческоведческих наук и учений [сайт]
3. Трофимова Н.М.: Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Н.М.
4. Трофимова, Т.Ф.: Пушкина, Н.В. Козина. – С-Пб, «Питер», 2015. – 240 ст

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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).
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»).

12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, Москва 2010 год.

13. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

16. Устав МАУДО Центр дополнительного образования.

Аннотация

Программа «Танцевальная группа поддержки «STAIL», реализует содержание художественной направленности «Стартовый уровень» и отвечает потребностям современных детей и их родителей. Настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма, а также развитие творческих способностей.

Программа адресована обучающимся с 5 до 14 лет обучения не имеющих медицинских противопоказаний для занятий танцами (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учетом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Программа рассчитана на 144 часа.

Приложение 1.

Ф.И.О. обучающ егося	Предметная компетентность образования		Метопредметная компетентность образования		Личностная компетенция образования			итого
	Теоритич еские и практичес кие знания, а также физическ ие навыки, необходи мые для занятий черлидин гом	Развит ие гибкос ти, выносл ивости, силы, пласти чности, коорди нации движен ий.	Худож ествен но - эстетич еский вкус	Навыки взаимодейс твия с участникам и команды	Содержа ть в порядке инвента рь и оборудо вание, спортив ную одежду, осущест влять их подгото вку к занятия м.	Сохра нять краси вую (прав ильну ю) осанк у при разно образ ных форм ах движ ения и перед виже ний.	Устой чивы й интер ес к занят иям черли динга .	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512626

Владелец Загудаева Валентина Алексеевна

Действителен с 09.06.2023 по 08.06.2024