

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199 Приморского
района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок освоения: 2 год
Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Разработчик: Найда Дарья Михайловна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования¹

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность в том, что характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие иногда самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия спортивной гимнастикой способствуют отвлечению детей от дурного влияния на улице, формируют жизненно необходимые навыки и умения, подготавливают основу для более сложных движений. А также способствует повышению доли занимающихся физической культурой.

Адресат программы являются девочки 7-11 лет.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем освоения программы – 288 часов, **срок реализации программы** – 2 года.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям спортивной гимнастикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физкультурно- спортивной подготовки и физическому образованию.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является развитие личности, укрепление здоровья и компенсация двигательной активности обучающихся по средствам освоения базовой подготовки по спортивной гимнастике.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- Познакомить с историей развития спортивной гимнастики и его связями с другими видами спорта;
- Сформировать специфический понятийный аппарат;
- Обучить навыкам эффективной коммуникации;
- Изучить направления спортивной гимнастики;
- Научить выполнять базовые элементы рук и ног в спортивной гимнастики, прыжкам, специально физической подготовке, видам страховки;

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

- Обучить правилам техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований и конкурсов;

- Ознакомить с правилами судейства;

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки, необходимые для занятий спортивной гимнастики;

- развивать внимание, творческое мышление, память;

- развивать коммуникативные способности;

- развивать умение ориентироваться в пространстве на соревновательном покрытии;

- развивать устойчивый интерес к физической культуре;

Воспитательные:

- воспитывать - понимание персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;

- формировать - трудолюбие, основы самоконтроля, настойчивость, выдержку, патриотические чувства через участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

• Проявление уважения и вежливости по отношению к спортсменам, руководителям команд и болельщикам во время соревнований;

• Проявление патриотических чувств во время соревнований и участия в акциях;

• Умение взаимодействовать с партнерами по команде;

• Умение творчески подходить к решению задач;

• Понимания значимости социального труда.

Метапредметные результаты:

• Освоение понятий предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективных показателей самоконтроля;

• Умение быстро и четко ориентироваться в пространстве;

• Знание техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений, основных принципов профилактики травматизма, оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

• Расширение активного словарного запаса через овладение терминологией.

Предметные результаты:

• Знание истории возникновения и развития спортивной гимнастики, терминологии.

• Умение классифицировать виды спортивной гимнастики, по которым проводятся соревнования;

• Выполнение основных позиций рук и ног, используемых при обучении танцевальных связок, прыжков, специальной физической подготовки.

• Способность постановки собственного номера;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Язык реализации программы. В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная

деятельность осуществляться на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

Форма обучения – очная.

Особенности реализации. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуется с учетом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей. А также возможность реализации программы в каникулярное время.

Условия набора и формирования групп. Набор в группу свободный, проводится без конкурсного просмотра, по заявлению родителей и при отсутствии медицинских противопоказаний. Формирование групп осуществляется на основании приказа школы, группы – разновозрастные. Допускается зачисление на 2 год обучения после собеседования с педагогом, при наличии свободных мест.

Количество детей в группе: наполняемость групп первого года обучения – 15, человек, второго – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа в неделю, академический час – 45 минут).

Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Музыкальная аппаратура	1 шт
2	Помпоны	По кол-ву занимающихся
3	Спортивная форма	Личная, у каждого занимающего
4	Мат гимнастический	По кол-ву занимающихся
5	Скакалка спортивная	По кол-ву занимающихся
6	Скамейки гимнастические	3 шт
7	Утяжелители для рук и ног	По кол-ву занимающихся
8	Ковровое покрытие (ковровые дорожки)	3 шт
9	Мелкий спортивный инвентарь	По кол-ву занимающихся
10	DVD диски с записями музыки	5-10 шт
11	Медицинская аптечка	1 шт

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1		1	Входящий, опрос, беседа
2	Физическая подготовка				
	ОФП	1	20	21	Педагогическое наблюдение
	СФП	1	20	21	Педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка				
	Базовые шаги акробатики	2	20	22	Педагогическое наблюдение
	Базовые движения спортивной гимнастики	2	44	46	Педагогическое наблюдение
4	Хореографическая подготовка				
	Классический танец	1	15	16	Педагогическое наблюдение
	Русско-народные танцы	1	15	16	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1		1	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	10	134	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1		1	Входящий, опрос, беседа
2	Физическая подготовка				
	ОФП	1	20	21	Педагогическое наблюдение
	СФП	1	20	21	Педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка				
	Базовые шаги акробатики	2	10	12	Педагогическое наблюдение
	Базовые движения спортивной гимнастики	2	64	66	Педагогическое наблюдение
4	Хореографическая подготовка				
	Классический танец	1	10	11	Педагогическое наблюдение
	Русско-народные танцы	1	10	11	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	1		1	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	10	133	144	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»**

Педагог Найда Дарья Михайловна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	29 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ. ч.
2 год	1 сентября	19 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ. ч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка.

Цель программы первого года обучения: создание условий и привлечение учащихся к регулярным занятиям спортом.

Задачи программы первого года обучения.

Обучающие:

- Познакомить с историей развития черлидинга и его связями с другими видами спорта;
- Сформировать специфический понятийный аппарат;
- Обучить навыкам эффективной коммуникации;
- Изучить направления черлидинга;
- Научить выполнять базовые элементы рук и ног в чирлидинге, прыжкам, специально физической подготовке, видам страховки;

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом;
- развивать внимание, творческое мышление, память;
- развивать коммуникативные способности;

Воспитательные:

- воспитывать - понимание персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;

Планируемые результаты первого года обучения.

Личностные результаты:

- Проявление уважения и вежливости по отношению к спортсменам, руководителям команд и болельщикам во время соревнований;
- Проявление патриотических чувств во время соревнований и участия в акциях;
- Умение взаимодействовать с партнерами по команде.

Метапредметные результаты:

- Освоение понятий предварительного самоконтроля уровня физической подготовленности.
- Знание техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений, основных принципов профилактики травматизма.

Предметные результаты:

- Знание истории возникновения и развития спортивной гимнастики, терминологии и «кодекс спортивной гимнастики»;
- Умение классифицировать виды спортивной гимнастики, по которым проводятся соревнования.

Содержание учебного плана I года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, ознакомление с правилами поведения в физкультурном зале при занятиях спортивной гимнастики. Ознакомление с требованиями к спортивной форме на занятиях спортивной гимнастики.

2. Физическая подготовка.

ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: Гигиена спортсмена. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Практика: Строевые упражнения. Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Предварительная и исполнительная команды. Обозначение шага на месте и в движении. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Смена направления движения. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, по диагонали, змейкой.

Гимнастические упражнения. Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку. Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

СФП (специальная физическая подготовка).

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Практика: Упражнения, развивающие быстроту ответных действий -по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Упражнения для прыгучести - приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; многократные прыжки вверх; выполнять ритмичные прыжки вправо, влево, ноги врозь-вместе. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости - отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до легких болевых ощущений, то же с небольшими отягощениями, мячом; наклоны вперед, назад, в стороны с

максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой). Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве - различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках, прыжки с поворотом на 180* (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

3. Техническая подготовка.

Теория: Терминология базовых шагов и движений аэробики и черлидинга.

Практика: Базовые шаги: дисциплина «аэробика»: March - ходьба на месте; Basicstep- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить; V- step- шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить; Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте; Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.

Базовые движения спортивной гимнастики - Постановка рук, ног и корпуса - «кинжалы», «ведра», «свечи», «тачдаун», «рамка», «верхний панч» и др.. (Приложение №4); Прыжки; Чир-прыжки; Подготовка к чир-прыжку (важные требования, оказывающие влияние на оценку на соревнованиях -постановка рук, ног, фиксация и др.); Упражнения, развивающие высоту и силу чир-прыжка («лягушка» и др.); Разновидности чир-прыжка по уровням сложности -страдл, абстракт, так, хёдлер, той-гач, девятка, двойная девятка и др.

4. Хореографическая подготовка.

Теория: Терминология основных движений классического и русско-народного танца.

Практика: Элементы классического танца - Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге; Развивать ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость; Plie-приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность; Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.

Элементы русского народного танца - «Ёлочка» с продвижением вправо, влево и по кругу вокруг своей оси; «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком; «Веревочка» простая, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука.

5. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года. Домашнее задание на летний период.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» I года обучения

Педагог дополнительного образования _____ Группа № _____

№	месяц	форма занятия		кол-во часов	тема занятия	форма контроля	Корректировка программы
		теория	практика				
1.	сентябрь	2		2	Вводное. Теоретическая подготовка. Техника безопасности при занятиях чирлидингом. Краткий обзор развития чирлидинга.	Входящий	
2.	сентябрь		2	2	ОФП. Строевые и гимнастические упражнения.	Педагогическое наблюдение	
3.	сентябрь		2	2	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.	Педагогическое наблюдение	
4.	сентябрь		2	2	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	Педагогическое наблюдение	
5.	сентябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития силы.	Педагогическое наблюдение	
6.	сентябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	Педагогическое наблюдение	
7.	октябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	Педагогическое наблюдение	
8.	октябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Педагогическое наблюдение	
9.	октябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Педагогическое наблюдение	
10.	октябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Педагогическое наблюдение	
11.	октябрь		2	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты.	Педагогическое наблюдение	

12.	октябрь		2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Педагогическое наблюдение	
13.	октябрь		2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Педагогическое наблюдение	
14.	октябрь		2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Педагогическое наблюдение	
15.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Педагогическое наблюдение	
16.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Педагогическое наблюдение	
17.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Педагогическое наблюдение	
18.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Педагогическое наблюдение	
19.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	Педагогическое наблюдение	
20.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Педагогическое наблюдение	
21.	ноябрь		2	2	СФП. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	Педагогическое наблюдение	
22.	ноябрь	1	1	2	Хореографическая подготовка. Понятие термина «классический танец».	Педагогическое наблюдение	
23.	ноябрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
24.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
25.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	

26.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
27.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
28.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
29.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
30.	декабрь	2		2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Беседа, опрос	
31.	декабрь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
32.	декабрь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
33.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
34.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Концерт	
35.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Опрос, беседа	
36.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
37.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
38.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
39.	январь		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Педагогическое наблюдение	
40.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые шаги акробатики	Тестирование	
41.	февраль	2		2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение. Беседа, опрос.	
42.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	

43.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
44.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
45.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
46.	февраль		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
47.	февраль	1	1	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение. Беседа.	
48.	февраль		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
49.	февраль		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
50.	март		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
51.	март		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
52.	март		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
53.	март		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
54.	март		2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
55.	март		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения Чирлидинга.	Педагогическое наблюдение	
56.	март		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
57.	март		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
58.	март		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	

59.	март		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
60.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
61.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
62.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
63.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
64.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Соревнования	
65.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
66.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
67.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
68.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
69.	апрель		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
70.	май		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
71.	май		2	2	Техническая подготовка. Базовые движения спортивной гимнастики..	Педагогическое наблюдение	
72.	май	2		2	Итоговое.	ИТОГОВЫЙ	
10	132	144					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка.

Цель программы второго года обучения: совершенствование личностных и физических качеств, сохранение устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.

Задачи программы второго года обучения.

Обучающие:

- Обучить правилам техники безопасности во время тренировочного процесса, соревнований и конкурсов;
- Ознакомление с правилами судейства.

Развивающие:

- развивать умение ориентироваться в пространстве на соревновательном покрытии;
- развивать устойчивый интерес к физической культуре.

Воспитательные:

- формировать - трудолюбие, основы самоконтроля, настойчивость, выдержку, патриотические чувства через участие в соревнованиях.

Планируемые результаты второго года обучения.

Личностные результаты:

- Умение творчески подходить к решению задач;
- Понимания значимости социального труда.

Метапредметные результаты:

- Умение быстро и четко ориентироваться в пространстве;
- Знание правил оказания первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.
- Расширение активного словарного запаса через овладение терминологией.

Предметные результаты:

- Выполнение основных позиций рук и ног, используемых при обучении танцевальных связок, прыжков, специальной физической подготовки, видов страховки.
- Способность постановки собственного номера.

Содержание учебного плана II года обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория: Повторение техники безопасности и правил поведения в физкультурном зале при занятиях спортивной гимнастикой. Правила соревнований, методика судейства.

2. Физическая подготовка.

ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Практика: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

СФП (специальная физическая подготовка).

Теория: Характеристика спортивной гимнастики. Значение и место занятий спортивной гимнастикой в системе физического воспитания. Спортивная гимнастика в России. Этапы развития спортивной гимнастикой. Соревнования по спортивной гимнастике на Первенстве России и выступления российских команд на Международных площадках.

Практика: Упражнения, развивающие быстроту ответных действий - по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления;

челночный бег на 5 и 10 м; эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести - приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх; прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги; прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости - наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений- сидя, стоя, без опоры, с опорой); шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны и с различными движениями рук; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения; то же с использованием амортизатора.

3. Техническая подготовка.

Теория: Правила выполнения и характеристика движений черлидинга. Правила безопасности.

Практика: Основные шаги дисциплины «аэробика» - Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить. Steptouch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45* («удар»). Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется. Scoor-шаг правой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед -в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

Основные движения спортивной гимнастики - Станты. Флаейры. Простейшие пирамиды. Понятие «база» и «флаер». Виды простейших пирамид - Стойка на бедре, Стреддл на плечах, Стул. Пируэты. Баланс. Удержание «точки». Постановка рук, ног и корпуса. Виды пируэтов по уровням сложности - простые пируэты, джаз-пируэты, турпике, аттитюд, солнышко и т. д. Лип-прыжки. Подход к лип-прыжку. Постановка рук, ног, корпуса. Виды лип-прыжка (высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той-тач). Упражнения, развивающие высоту и силу лип-прыжка. Шпагаты и махи. Упражнения на растяжку. Качества правильного шпагата и маха. Виды шпагатов. Виды махов. Развитие гибкости. Мостики. Акробатика, используемая вне программ, готовящихся на соревнования (номера для праздничных мероприятий). Кувырки, колеса, перекидка вперед и назад. Развитие танцевальной памяти. Умение «отзеркалить» разученную связку (выполнить в противоположном направлении). Умение придумать связку из основных элементов. Работы над синхронностью, чувство команды. Развитие музыкальности и артистичности.

4. Хореографическая подготовка.

Теория: Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в чирлидинге.

Практика: Элементы классического танца - Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45* от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. Rond de jambe par terre- движение рабочей ноги по кругу по полу. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Battement frappe- «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног. Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

Элементы русского народного танца - «Мячик» - движение в положении глубокого приседания; «Моталочка» с подскоком на полупальцах; «Маятник» с подскоком на полупальцах. Разучивание танцевальных этюдов на основе движений, предусмотренных программой.

5. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» I I года обучения

Педагог дополнительного образования _____ Группа № _____

(расшифровка подписи)

№	месяц	число	форма занятия		кол-во часов	тема занятия	форма контроля	Корректировка программы
			теория	практика				
73.	сентябрь		2		2	Вводное. Теоретическая подготовка.	ВХОДНОЙ	
74.	сентябрь			2	2	ОФП. Упражнения для шеи и туловища.	Педагогическое наблюдение	
75.	сентябрь			2	2	ОФП. Упражнения для шеи и туловища.	Педагогическое наблюдение	
76.	сентябрь			2	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Педагогическое наблюдение	
77.	сентябрь			2	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Педагогическое наблюдение	
78.	сентябрь			2	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Педагогическое наблюдение	
79.	сентябрь			2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	Педагогическое наблюдение	
80.	сентябрь			2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	Педагогическое наблюдение	
81.	октябрь			2	2	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	Педагогическое наблюдение	
82.	октябрь			2	2	СФП. Упражнения для прыгучести	Педагогическое наблюдение	
83.	октябрь			2	2	СФП. Упражнения для прыгучести	Педагогическое наблюдение	
84.	октябрь		2		2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Беседа, опрос	

85.	октябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Педагогическое наблюдение	
86.	октябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Педагогическое наблюдение	
87.	октябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Педагогическое наблюдение	
88.	октябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Педагогическое наблюдение	
89.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные шаги акробатики.	Педагогическое наблюдение	
90.	ноябрь		2		2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Беседа, опрос	
91.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
92.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
93.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
94.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
95.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
96.	ноябрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
97.	декабрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
98.	декабрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
99.	декабрь			2	2	Техническая подготовка. Основные движения Спортивной гимнастики		

100.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в спортивной гимнастике . Метр, такт, размер.	Беседа, опрос	
101.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
102.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
103.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
104.	декабрь		2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
105.	январь		2	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Педагогическое наблюдение	
106.	январь		2	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	Педагогическое наблюдение	
107.	январь		2	2	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	Педагогическое наблюдение	
108.	январь		2	2	ОФП. Упражнения для всех групп мышц.	Педагогическое наблюдение	
109.	январь		2	2	ОФП. Упражнения для всех групп мышц.	Педагогическое наблюдение	
110.	январь		2	2	СФП. Упражнения для прыгучести	Педагогическое наблюдение	
111.	январь		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Педагогическое наблюдение	
112.	январь		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Педагогическое наблюдение	
113.	февраль		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Педагогическое наблюдение	
114.	февраль		2	2	СФП. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	Педагогическое наблюдение	

115.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
116.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
117.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
118.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
119.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
120.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
121.	февраль			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики	Педагогическое наблюдение	
122.	март			2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
123.	март			2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
124.	март			2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
125.	март			2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
126.	март			2	2	Техническая подготовка. Основные движения чирлидинга.	Педагогическое наблюдение	
127.	март			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
128.	март			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
129.	март			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
130.	март			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	

131.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
132.	апрель			2	2	Хореографическая подготовка. Классический танец.	Педагогическое наблюдение	
133.	апрель			2	2	Хореографическая подготовка. Русско-народные танцы.	Педагогическое наблюдение	
134.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
135.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
136.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
137.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
138.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
139.	апрель			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
140.	май			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
141.	май			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
142.	май			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
143.	май			2	2	Техническая подготовка. Основные движения спортивной гимнастики.	Педагогическое наблюдение	
144.	май		2		2	Итоговое занятие.	Итоговый	
Итого			10	132	144			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях по спортивной гимнастике используются следующие **методы обучения**:

1. Словесный метод – включает в себя такие средства как беседа, описание, объяснение, инструктаж и пояснение.
2. Наглядный метод – включает в себя показ различных упражнений и движений, просмотр видеоматериалов.
3. Практический метод – представлен целостным и фрагментарным методами разучивания, методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- круговой;
- спортивно-игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- прыжковые упражнения;
- подвижные игры, эстафеты;
- специальные упражнения;
- хореографические и танцевальные упражнения.

Во время проведения занятий по Спортивной гимнастике, урок делится на три части.

Первая – подготовительная часть. Во время подготовительной части занятия решается основная задача такая как подготовка всех систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая и т.д.) для основной нагрузки занятия. Данная задача решается с помощью следующих средств: общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения на растяжку, беговые упражнения, гимнастические упражнения.

Вторая – основная часть занятия. В основной части занятия решаются задачи, направленные на разучивание новых специальных упражнений и элементов, на закрепление и совершенствование разученных элементов. Основным методом, применяемым в основной части урока, является метод многократного повторения упражнения. Так же используются различные методы, исходя из основных задач занятия – круговой метод, соревновательный, идеомоторный, интервальный и игровой методы.

Третья часть – заключительная. В заключительной части занятия основной задачей является расслабление и восстановление организма. Понижение ЧСС и частоты дыхания. А также развитие силовых способностей. Данные задачи решаются с помощью упражнений общефизической подготовки (ОФП), упражнений на растяжку и расслабление.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание и методика контрольных испытаний по физической, специальной и хореографической подготовке

Контрольные испытания проходят в начале учебного года и конце учебного года в виде тестирования. Контрольные испытания проводятся с целью мониторинга успеваемости обучающихся, прослеживания прогресса развития физических качеств и дальнейшей коррекции.

Контрольные испытания проводит педагог дополнительного образования. Оценивание физической, специальной и хореографической подготовке проводится по таблицам приведенным ниже.

Физическая подготовка.

Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх без замаха руками, см	Прыжок вверх со взмахом руками, см	В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90*, кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Баллы
200	42	50	30	30	10,0
190	39-38	47-46	26	26	9,0
180	35-34	43-42	22	22	8,0
170	31-30	39-38	18	18	7,0
160	27-26	35-34	14	14	6,0
150	23-22	31-30	12	12	5,0
140	19-18	27-26	10	10	4,0
130	15-14	23-22	8	8	3,0

Стойка на руках у опоры, мин\сек	Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	Прыжки со скакалкой за 1 мин, кол-во раз	Бег 20м на время с высокого старта, сек	Баллы
2	20	180	3,2	10,0
1,48	18	170	3,4	9,0
1,36	16	160	3,6	8,0
1,24	14	150	3,8	7,0
1,12	12	140	4,0	6,0
1	10	130	4,2	5,0
0,48	8	120	4,4	4,0
0,36	6	100	4,6	3,0

Специальная подготовка

Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Мост, держать 3 сек	Шпагаты в 3-х положениях	Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек	Баллы
Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Носок поднятой ноги выше головы	10,0
Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	9,0
Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170	Носок поднятой ноги на уровне груди	8,0
Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*	Ноги разведены на 145 и касаются пола лодыжками	Носок поднятой ноги на 90*	7,0

Оценка хореографической подготовленности

Урок хореографии:

Plié - полуприсед, присед по всем позициям.

Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям

Rondejambeparterre – круговое движение ногой

Battementfondu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух

Grandbattement – махи, во всех направлениях

Техническая подготовка:

Комбинации шагов акробатики, базовых движений чирлидинга, с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей. Показательный номер, составленный учащимися самостоятельно.

* Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов.

** Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства:

0,1-0,2 – незначительные нарушения;

0,3-0,4 – значительные нарушения;

0,5 – грубые нарушения.

Интерпретация результатов:

40 – 31 балл – высокий уровень

30-19 баллов – средний уровень

От 18 и меньше – низкий уровень.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Основная литература:

- Правила соревнований по спортивной гимнастике.
- «Техническая книга правил по спортивной гимнастике», разработанная РФСОО
- Спортивная гимнастика – как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров, Москва 2008г.
- Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Спортивная гимнастика.

Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.,2007

Дополнительная литература:

- Аркадий Вишневский. Травмы и переломы. 2004г.
- Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. 1992г.
- Есаулов И.Г. Балетная гимнастика. 2004г.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. 2000г.
- Коркин В.П. Акробатика. 1983г.
- Нельсон А., Кокконен. Анатомия растяжки. 2007г.
- Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 томах. 2002г.
- Шипилина. Хореография в спорте.,2006г.