

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

ID программы: 4997

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 5-16 лет

Срок освоения программы: 4 года

Объем часов по программе: 924 часа

Разработчики программы:

Козлова Юлия Викторовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

В настоящее время содействие всестороннему гармоничному развитию творческой, активной личности уделяется огромное значение. Важную роль для формирования личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на укрепление здоровья и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Программа учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств.

Искусство танца – великолепное средство воспитания маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органичное соединение движения и музыки формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Реализация Программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности.

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность Программы заключается в том, что в ней использованы особые формы организации образовательного процесса: игра, групповая работа, импровизация. Программный материал сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, гимнастики, что способствует освоению качественно новых практических знаний и умений.

Новизна Программы заключается в том, что вводится в образовательный процесс учреждения впервые и требует апробации содержания и технологий. Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа базируется на целостном подходе к развитию детей: развитие у учащихся желания заниматься спортом, организация оздоровительного досуга, укрепление физического и психического здоровья.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления – 5 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

На базовом уровне учебные группы комплектуются из числа детей с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания и отвечающих требованиям данного этапа обучения. Состав группы формируется из детей примерно одного уровня спортивной подготовки, с разницей в возрасте максимум 5 лет.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом и базовом уровнях.

Стартовый уровень – первый год обучения.

Базовый уровень – второй-четвертый год обучения.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных знаний и навыков по физической культуре и спорту.	- дать первоначальные знания по общей физической подготовке; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями в физкультуре и спорте; - обучить правильному выполнению упражнений.	- освоены первоначальные знания и умения по общей физической подготовке; - освоены основные понятия, термины и определения по физкультуре и спорту; - освоено правильное выполнение упражнений.	- наблюдение; - опрос; - сдача контрольных нормативов.
Базовый	Освоение базовых знаний и навыков по общей физической подготовке, необходимых в танцевальных видах спорта.	- дать базовые знания по общей физической подготовке в танцевальных видах спорта; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по общей физической подготовке в танцевальных видах спорта; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- Формирование танцевальных, физических, хореографических, музыкальных способностей учащихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи Программы:

Предметные:

- приобрести знания в области танцевального искусства, изучить историю танцевальной культуры;
- обучить правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных двигательных действий;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- вызвать у детей интерес к искусству танца, пробуждать эмоциональный отклик на музыку и танцевальные движения, помочь каждому ребенку раскрыться эмоционально, ярко передавая танцевальный образ;
- обучить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой.

Метапредметные:

- развивать чувство ритма, темпа, исполнительских навыков в танце;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- развивать у детей активность, инициативу, умение преодолевать трудности;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование;
- способствовать развитию толерантности общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей.

Личностные:

- формировать интерес учащихся к двигательной деятельности;
- формировать способность самостоятельно выполнять физические упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать общую культуру личности ребенка, способность адаптироваться в современном обществе.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 4 года. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка, часов
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	4	10	168
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	6	10	252
СОГ-3	6	10	252
СОГ-4	6	10	252
Итого часов за весь период обучения			924

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Программный материал распределен на весь период обучения (4 года) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Содержание программы СОГ-1 – СОГ-4

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий используются активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Теория:

Темы теоретической подготовки:

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Понятие «здоровый образ жизни». Танцы – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс населения.

3. Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.

Краткие сведения о строении организма человека. Кости, их строение и соединения. Взаимодействие мышц при выполнении движений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (гибкость, выносливость, ловкость, скорость, сила). Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Краткие сведения о восстановлении функций организма после тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

4. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям.

Особенности техники упражнений танцевальной подготовки (целостность, динамичность, танцевальность, слитность). Структура специфических танцевальных элементов (волны, взмахи и т.п.). Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и композиций программы соревнований в целом. Профилирующие упражнения (равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения). Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Методические приемы обучения. Предупреждение и исправление ошибок.

6. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыкального сопровождения в танце. Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, диминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, трактовка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений для составления композиций.

7. Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий танцами. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, о восстановлении энергетических затрат. Врачебный контроль и самоконтроль: значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом; объективные данные (вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление). Показания и противопоказания к занятиям танцами.

8. Основы композиции и методика составления танцевальной программы.

Понятие о содержании, композиции и исполнения танцевальной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления танцевальной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

Форма контроля: Опрос.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) для всех групп

Специальная физическая подготовка - специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения танцевальных упражнений.

Специальная физическая подготовка решает следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- повышение специальной выносливости к длительной статистической работе;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие специальных физических качеств: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени, ритмы.

Практика:

1. Специальные (подготовительные) упражнения.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Главные направления специальной подготовки делятся на три компонента: технический, художественный и групповой. Каждому компоненту соответствует собственный круг задач, решение которых должно обеспечиваться на всех этапах подготовки.

Технический компонент – это совокупность необходимых или фактически приобретенных в процессе подготовки двигательных навыков, а также степень владения ими. Основное содержание технического компонента представлено в виде четырех разделов:

- хореографические упражнения;
- упражнения, направленные на развитие пластичности;
- акробатические элементы.

Содержание хореографической подготовки достаточно традиционно. Оно включает в себя: экзерсис у опоры, на середине и четыре танцевальные системы (классический, народный, историко-бытовой, современный танец). Элементы обеспечивают воспитание двигательной культуры учащихся.

Для придания движениям естественной непринужденности в танце самое большое внимание необходимо уделять пластическим упражнениям, способствующим развитию

мягкости, женственности, плавности и слитности движений. Эти средства занимают центральное место в процессе занятий, поскольку отражают основное содержание танцевальной подготовки. К пластическим упражнениям относятся: пружинные, плавные, волнообразные движения, волны и взмахи, движения свободной пластики, упражнения на растягивание и расслабление, а также движения, согласованные с дыханием. Пластичность способствует выработке индивидуального стиля, развитию грациозности (сочетание силы и красоты движений, контрастность движений, манера держаться свободно, раскованно, «чувство зрителя», гармоничность двигательных действий) и артистичности исполнения (целостность и непрерывность движений от начала до конца без пауз, отсутствие неоправданных остановок, нарушающих композицию, единство физического и внутреннего состояния).

Основными показателями, характеризующими пластичность, являются сложные целостные движения – волны и взмахи. Волна представляет собой последовательное разгибание в одних суставах и одновременное сгибание в других. Взмах начинается энергичным толчком и продолжается по инерции в других звеньях тела или конечностях.

Художественный компонент включает два раздела: музыкально-двигательные упражнения и упражнения, направленные на воспитание выразительности.

Музыкально-двигательные упражнения способствуют развитию образного мышления. К ним относятся: средства, формирующие представление о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере (то есть направленные на овладение основами музыкальной грамоты); игры, музыкально-двигательные и творческие задания, направленные на улучшение соответствия движений музыке, ее характеру, тембру, ритму, динамике (например, быстрые и медленные движения, прихлопывания в простых и усложненных ритмах).

Для того чтобы танцевальная композиция приобретала целесообразную эмоциональную насыщенность, необходимо применять упражнения, направленные на развитие выразительности.

Проявлениями выразительности являются эмоциональная мимика и жесты, с помощью которых передается внутреннее состояние человека. Мимика лица включает в себя такие моменты, как взгляд, сжимание и разжимание губ, движения глазами, бровями. Жесты руками, ладонями, подъем, поворот головы и т.п. делают движения более выразительными и осмысленными.

В состав *группового компонента* входят двигательные взаимодействия; упражнения, направленные на развитие синхронности исполнения; упражнения, способствующие быстрым построениям и перестроениям на площадке.

Групповые упражнения отличаются от индивидуальных – двигательными взаимодействиями. Эти разнообразные и сложные по характеру движения требуют, прежде всего, взаимодействия партнеров в процессе выполнения конкретных двигательных действий. Учащиеся должны демонстрировать безупречную технику выполнения двигательных взаимодействий, которые подразделяются на бесконтактные и контактные, требующие от учащихся постоянного внимания, как за собственными действиями, так и за действиями других участниц упражнения.

2. Построения и перестроения.

Важную композиционную нагрузку в танце имеет пространственное распределение танцоров (построения и перестроения) на площадке. Эти упражнения являются средством повышения координационных возможностей и двигательной эрудиции, помогают регулировать внимание и эмоциональный настрой учащихся.

Все компоненты танцевальной подготовки предусматривают использование упражнений специализированных средств, то есть тех, которые, сохраняя высокие требования к развитию необходимых физических качеств, основное тренирующее воздействие оказывают на воспитание пластичности, музыкально-двигательную и хореографическую подготовленность. Последние должны проявляться в композиционной подготовке. Она предусматривает разучивание и выполнение отдельных частей упражнения, передачу его характера, отработку взаимодействий и синхронности при выполнении композиции в целом. Как и в любом технико-эстетическом виде спорта, в танце должна быть гармония между трудностью композиции и ее исполнением, поэтому композиционная подготовка является очень важным разделом.

3. Упражнения для развития координации движений:

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы танцевальной подготовки;
- выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры);
- выполнение упражнений на гибкость и подвижность в суставах - способность выполнения движений по большой амплитуде пассивно и активно, чему способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

4. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- выполнение наклонов вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- выполнение наклонов назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);
- выполнение шпагата с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- выполнение движений ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленных движений ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- выполнение различных прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости;
- выполнение прыжков на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать);
- выполнение прыжков с предметами в руках и с грузами;
- выполнение упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений;
- выполнение упражнений на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- выполнение упражнений на прыгучесть;

6. Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия:

- выполнение различных видов ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами);
- выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180°-360° (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

Форма контроля: Наблюдение.

2. Хореография и музыкально-двигательная подготовка

Практика:

1. Технический компонент.

Самый первый, низший уровень сложности – гимнастическая «школа» и базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка, осуществляемая по всем ее разделам.

Основной интерес здесь представляет технический компонент. На первом этапе обучения к нему относятся умения, навыки и качества, определяющие гимнастический стиль (правильная осанка, легкая походка, оттянутые носки, прямые колени, постановка высоких полупальцев); базовые навыки общего назначения, направленные на перспективную подготовку, на закладывание основ спортивно-технического мастерства (развитие физических качеств, в основном гибкости, сохранение навыка «жесткой» спины при выполнении простейших поворотов и равновесий, техника разбега, отталкивания, полета, приземления после прыжка, и др.).

Ведущими средствами технического компонента являются стилизованные общеразвивающие упражнения, виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные упражнения, направленные на развитие пластичности, необходимой для выработки танцевального стиля. Все движения должны выполняться слитно, плавно, непрерывно. Техника исполнения должна демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости.

Волна тела вперед. Волна начинается с небольшого расслабления тела и продолжается с сильным давлением таза и бедер вперед и рефлекторным толчком всего тела. Волна проходит

через тело от коленей к голове. Бедра описывают целый круг во время волны: бедра идут назад, вниз, вперед, вверх.

Волна тела назад. Движение начинается с давления таза вперед, спина прогибается вперед. После этого верхняя часть тела опускается вниз грудью вперед, голова движется последней. Поднимание вверх происходит с круглой спиной, голова движется последней.

Волна тела из стороны в сторону. В этой волне важно направлять бедра из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую, вытягивая противоположную ногу от бедра. Когда бедра двигаются из стороны в сторону, верхняя часть тела и голова двигаются с расслаблением в противоположную сторону. Шея должна быть расслаблена. Колени, таз и бедра описывают во время волны полукруг. Все волны могут выполняться с движениями рук, шагами или в комбинации с другими движениями.

Взмахи тела со скоростью. Взмах состоит из трех частей:

- 1) вытягивание с последующим ускорением,
- 2) взмах тела, когда тело расслаблено,
- 3) вытягивание.

Важно показать разницу между вытягиванием и расслаблением как между мощностью и легкостью. В целостном взмахе предварительное движение и толчок, вызывающие взмах, начинаются ногами и бедрами. Целостный взмах заканчивается выпрямлением тела или переходит в следующее движение. Взмах тела может выпрямляться вперед, из стороны в сторону и в горизонтальной плоскости (по кругу).

Сжатия. В сжатиях участвуют мышцы живота, спины и бока. Спокойное положение тела естественно переходит в сжатие. Основная форма: сжатие мышц живота. Таз, бедро и плечи движутся навстречу друг другу; грудь сжата и плечи продвинуты вперед. Спина скруглена, и голова наклонена назад.

Равновесия. Все равновесия должны выполняться чисто. Продолжительность использования опоры в равновесия должна быть четко видна. Форма должна быть зафиксирована и хорошо определена во время равновесия. Равновесия должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определена во время равновесия;
- хорошая амплитуда формы равновесия;
- хороший контроль тела во время и после равновесия.

Недостаточная форма во время вращения снижает уровень выполняемости трудности.

Повороты. Повороты должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и четко определяется во время вращения;
- хорошая амплитуда формы поворота;
- хороший контроль тела в течение и после поворота;
- повороты могут выполняться на полной стопе.

Прыжки. Прыжки должны иметь следующие характеристики:

- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение полета;
- форма зафиксирована и хорошо определяется в течение вращения в прыжках и скачках с поворотом в воздухе;
- хорошая амплитуда форма прыжка;
- хорошая амплитуда высоты;
- хороший контроль тела в течение и после прыжка или скачка.

2. Художественный компонент.

Основы художественного исполнения закладываются параллельно с технической подготовкой. К решаемым задачам здесь относится: передача знаний о музыкальной грамоте, развитие музыкальности и фантазии, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки.

Наиболее часто используемыми средствами художественного компонента являются музыкально-ритмические задания и музыкальные игры.

Смысл групповой работы, в основном, заключаются в вооружении учащихся представлениями об основных точках и линиях зала, формах построений и перестроений, умении «чувствовать партнера» и ориентироваться в пространстве.

Ведущими средствами группового компонента являются подвижные игры, стилизованные общеразвивающие упражнения в парах, тройках, группах, командой в целом; синхронно и асинхронно; на месте, в движении, со сменой основного направления.

Вторая ступень сложности включает круг средств, которые дают возможность быстро совершенствоваться, – профилирующие упражнения. Они представляют собой целостные двигательные действия, являющиеся ключевыми для освоения большой категории родственных по структуре движений.

Пластичность, как составляющая технического компонента, нацелена на конкретный круг навыков, формирующих черты танцевальной подготовленности, и с которыми связаны двигательные качества, призванные «обслуживать» движения. Профилирующие упражнения художественного компонента способствуют развитию творческой активности, выразительности и артистизма, формированию способности импровизировать под музыку, выражать определенные состояния, эмоции и переживания человека.

3. Групповой компонент.

Групповой компонент представляет собой дальнейшее усложнение техники точности групповых взаимодействий (смена игровых и композиционных ситуаций).

Навыки групповой работы заключаются в совершенствовании танцевальных соединений и комбинаций в парах, тройках и т.д., синхронности их исполнения, удержания четких рисунков и построений, быстрых перестроениях, а также в формировании контроля и самоконтроля точности построений и перестроений при выполнении танцевальной композиции.

Необходимо заметить, что каждая новая ступень сложности не отвергает предыдущие, а включает их в себя, добавляя новое, последовательно усложняющееся, соблюдая принцип преемственности и постепенности.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа.

Практика:

Интеграция имеет важное значение в учебно-тренировочном процессе для повышения эффективности обучения, актуализации специальных знаний учащихся.

Недостаточно на хорошем уровне решать задачи только в каждом виде подготовки автономно в надежде, что впоследствии эффект проявится сам по себе. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. На это направлена интегральная подготовка, которая представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон.

В задачи интегральной подготовки входит:

- осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической);
- достижение стабильности навыков;
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве.

Ведущими *средствами* интегральной подготовки служат:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки - совмещение (сопряжено);
- упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводных, по технике, тактике, на переключения);
- контрольные прикидки.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- во-первых, при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного упражнения;
- во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры этого упражнения;
- в-третьих, при развитии специальных физических способностей в процессе многократного повторения упражнения с повышенной интенсивностью.

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;
- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике;
- «соединение» упражнений по развитию качеств и способностей.

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в тренировочном процессе в течение года осуществляется следующим образом. Первоначально решают специфические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи - в пределах одного вида подготовки в отдельности, содействие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности:

- в рамках одного вида подготовки;
- физическая и техническая;
- физическая и тактическая;
- техническая и тактическая.

Самостоятельная работа учащихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений, улучшения (или сохранения) своих физических качеств, а также повышения своего технического мастерства. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания.

Практика:

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия) и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения Программы. Текущий контроль освоения Программы осуществляется на занятиях в процессе выполнения учащимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии учащихся, необходимой для принятия решения, определяющее структуру и содержание последующей подготовки.

Объектами контроля являются:

- 1) Контроль тренировочной деятельности.
- 2) Контроль уровня подготовленности учащихся.
- 3) Контроль динамики прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.

В практике достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной деятельности учащихся и показателями их физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) осуществляются тренером-преподавателем.

Перед окончанием учебного года учащиеся, выполнившие учебный план, предусмотренный Программой, проходят контрольные испытания.

Контрольные испытания состоят из трех разделов: оценка теоретических знаний; оценка уровня физической подготовки; оценка посещаемости занятий.

Формы итоговой аттестации:

- опрос,
- контрольное занятие,
- отчетный концерт,

- зачет,
- открытое занятие.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

В результате освоения Программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

На этапе *стартового уровня* подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям танцами;
- следить за правильным положением рук, корпуса, ног и головы во время движения;
- уметь слушать музыку, понимать её характер и настроение;
- знать правила постановки корпуса в танце;
- уметь исполнять простые движения танца.
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;

На *базовом уровне* подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение уровня танцевальной подготовки;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- уметь исполнять сложные танцевальные композиции;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

Знания, умения, навыки:

В результате освоения Программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, приобретут необходимые гигиенические навыки, навыки самоконтроля за состоянием здоровья, научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий, разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию, приобретут умения красиво, грациозно двигаться.

Метапредметные результаты:

- замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи;
- оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану;
- понимать значение работы над устранением ошибок;
- находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность);

- самостоятельно создавать алгоритм действий;
- владеть общим рядом приёмов решения задач;
- замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Личностные результаты:

- проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности;
- работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор;
- стремиться к самосовершенствованию;
- формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, двигательной активности, включающую в себя, социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- сформировать навыки самообслуживания, самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности;
- сформировать чувства товарищества и взаимопомощи.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

По решению тренера-преподавателя возможно проведение занятий одновременно с двумя группами одинаковых или смежных годов обучения (не более 3 академических часов в неделю и не более 30-ти занимающихся) для выполнения идентичных, совместных задач учебно-тренировочного процесса теоретического блока, этапа разучивания и совершенствования основных танцевальных элементов, индивидуальных и групповых упражнений, общей физической подготовки, тестирования и т.п.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	126	126		опрос
2	Специальная физическая подготовка	294		294	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	388		388	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	106		106	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	10		10	сдача контрольных нормативов
Итого		924	126	798	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	21	21		опрос
2	Специальная физическая подготовка	63		50	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	70		70	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	12		12	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		168	21	147	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	105	105		опрос
2	Специальная физическая подготовка	231		231	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	318		318	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	94		94	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	8		8	сдача контрольных нормативов
Итого		756	105	651	

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретическ ие занятия	практическ ие занятия	
1	Теоретическая подготовка	21	21		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	2		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2		опрос
1.3.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	4	4		опрос
1.4.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	4		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	2	2		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	3	3		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	2	2		опрос
1.8.	Основы композиции и методика составления танцевальной программы.	2	2		опрос
2	Специальная физическая подготовка	63		63	
2.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	12		12	наблюдение
2.2.	Построения и перестроения.	11		11	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития координации движений	10		10	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10		10	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	наблюдение
2.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия	10		10	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	70		70	
3.1.	Технический компонент.	25		25	наблюдение
3.2.	Художественный компонент.	25		25	наблюдение
3.3.	Групповой компонент.	20		20	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	12		12	
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		168	21	147	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	35	35		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	4	4		опрос
1.3.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	4	4		опрос
1.4.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	5	5		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	5	5		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	5	5		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	5	5		опрос
1.8.	Основы композиции и методика составления танцевальной программы.	6	6		опрос
2	Специальная физическая подготовка	84		84	
2.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	14		14	наблюдение
2.2.	Построения и перестроения.	14		14	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития координации движений	14		14	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	14		14	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14		14	наблюдение
2.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия	14		14	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	105		105	
3.1.	Технический компонент.	35		35	наблюдение
3.2.	Художественный компонент.	35		35	наблюдение
3.3.	Групповой компонент.	35		35	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	26		26	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		252	35	217	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	35	35		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	4	4		опрос
1.3.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	4	4		опрос
1.4.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	5	5		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	5	5		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	5	5		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	5	5		опрос
1.8.	Основы композиции и методика составления танцевальной программы.	6	6		опрос
2	Специальная физическая подготовка	84		84	
2.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	14		14	наблюдение
2.2.	Построения и перестроения.	14		14	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития координации движений	14		14	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	14		14	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14		14	наблюдение
2.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия	14		14	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	105		105	
3.1.	Технический компонент.	35		35	наблюдение
3.2.	Художественный компонент.	35		35	наблюдение
3.3.	Групповой компонент.	35		35	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	26		26	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		252	35	217	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	35	35		
1.1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	1		опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России.	4	4		опрос
1.3.	Строение и функции организма человека. Спорт и здоровье.	4	4		опрос
1.4.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	5	5		опрос
1.5.	Основы техники и методика обучения упражнениям.	5	5		опрос
1.6.	Основы музыкальной грамоты.	5	5		опрос
1.7.	Режим, питание, гигиена, врачебный контроль.	5	5		опрос
1.8.	Основы композиции и методика составления танцевальной программы.	6	6		опрос
2	Специальная физическая подготовка	63		63	
2.1.	Специальные (подготовительные) упражнения.	12		12	наблюдение
2.2.	Построения и перестроения.	10		10	наблюдение
2.3.	Упражнения для развития координации движений	11		11	наблюдение
2.4.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10		10	наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	наблюдение
2.6.	Упражнения на формирование осанки и совершенствования равновесия	10		10	наблюдение
3	Хореография и музыкально-двигательная подготовка	108		108	
3.1.	Технический компонент.	36		36	наблюдение
3.2.	Художественный компонент.	36		36	наблюдение
3.3.	Групповой компонент.	36		36	наблюдение
4	Интегральная подготовка, в т.ч. самостоятельная работа	42		42	наблюдение
5	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4		4	сдача контрольных нормативов
Итого		252	35	217	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 3 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строится в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного

процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- **Обязательность.** Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- **Комплексность.** Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- **Равнозначность.** Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.

- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.

- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.

- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного

				отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры

межнационального общения;

- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели

Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятие на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели

Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- раздевалки;
- хореографический зал;
- станок хореографический;
- скакалки гимнастические;
- мячи гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- ленты гимнастические;
- булавы;
- ковер гимнастический;
- маты гимнастические;
- скамейка гимнастическая;
- спортивная форма для занятий в зале;
- магнитофон или музыкальный центр;
- ноутбук;
- рулетка 20 метров металлическая;
- наглядная агитация, плакаты;
- пылесос бытовой.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое

выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в танцевальной подготовке.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

ФИО	образование	Категория	Стаж	Награды и звания
Козлова Юлия Викторовна	высшее профессиональное	высшая	22	Мастер спорта России
Левшевич Эллина Рудольфовна	высшее профессиональное	высшая	36	Отличник физической культуры и спорта
Рябокоть Анна Владимировна	среднее профессиональное	-	1	Мастер спорта России

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает проверку знаний, умений, навыков учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по СФП отражается в протоколах промежуточной аттестации в конце учебного года в группах СОГ-1 – СОГ-3 и в протоколах итоговой аттестации по завершению освоения Программы.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по СФП приведены в Приложениях 1-2 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы, используемые в процессе реализации Программы:

Игровой метод придаёт учебно-тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности,
- метод систематичности,
- метод доступности,
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

Основополагающие принципы Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям Программы, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей учащихся включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, видеозаписи соревнований и выступлений.

2.8. Список литературы и электронных источников

1. Лемешева С.Г., Леонова Л.В. Гимнастика: Учеб. пособие. Ч. 1. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг, 2001.
3. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. – М., 2006.
4. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. №8. – 1999.
5. Нестерова Т.В. Техника двигательных взаимодействий в групповых упражнениях художественной гимнастики // Наука в олимпийском спорте. № 2. – 2000.
6. Ротерс Т.Т. Элементы современного танца// Физическая культура в школе. № 9. 1983.
7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Иванова В. Королева гимнастики, или Дорога к победе, 2014.
3. Фурни Д., Фрадэтт Б., Гунель Ж. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва: Астрель: АСТ. 2003 г.
4. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет, 2007.
5. Чащина И. Стать собой, Москва: АСТ, 2005.

Электронные ресурсы

1. www.minsport.gov.ru
2. www.vfrg.ru
3. www.consultant.ru
4. www.edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/do3
5. www.yola.edu12.ru

Оценочные материалы освоения Программы

Нормативы по СФП для зачисления в СОГ –1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 2

Оценочные материалы освоения Программы

Приемно-переводные нормативы по СФП для СОГ-2, СОГ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация не менее 5 сек.)
	Упражнение «рыбка»: И.П. – лежа на животе; прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (расстояние между лбом и стопами не более 10 см)
Силовые способности	Подъем туловища из положения лежа в положение сидя, руки вдоль тела (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см за 20 сек. (не менее 10 раз)
Координационные способности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Выполняется с обеих ног. (фиксация не менее в течение 3 сек)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная подготовка»
Стартовый уровень - 1 год обучения**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-1	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	13			наблюдение
		итого	4	8			16			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	5	10			20			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практика	14			наблюдение
		итого	4	8			16			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практика	18			наблюдение
		итого	5	10			20			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практика	10			наблюдение
		итого	3	6			12			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практика	14			наблюдение
		итого	4	8			16			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практика	14			наблюдение
		итого	4	8			16			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	5	10			20			
май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практика	14			наблюдение	
	итого	4	8			16				
июнь	01.06. - 31.06.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	12.06. – праздничный день				практика	12			наблюдение	
					контрольное занятие	2	сдача контрольных нормативов			
	итого	4	8			16				
Всего, в т.ч.:			42	84			168			
теория							21			
практика							145			
контрольные испытания							2			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная подготовка»
Базовый уровень - 2 и 3 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-2 СОГ-3	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	20			наблюдение
		итого	4	12			24			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	26			наблюдение
		итого	5	15			30			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	4	12			24			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	5	15			30			
	январь	09.01. - 31.01.	3	9	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	3	9			18			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	4	12			24			
	март	01.03. - 31.03.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	4	12			24			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	5	15			30			
	май	02.05. - 28.05.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	4	12			24			
	июнь	01.06. - 31.06.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
										практика
		итого	4	12			2			сдача контрольных нормативов
итого			4	12			24			
Всего, в т.ч.:			42	126			252			
теория							35			
практика							215			
контрольные испытания							2			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная подготовка»
Базовый уровень - 4 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			неделя	дней						
СОГ-4	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	20			наблюдение
		итого	4	12			24			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	26			наблюдение
		итого	5	15			30			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практика	22			наблюдение
		итого	4	12			24			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практика	26			наблюдение
		итого	5	15			30			
	январь	09.01. - 31.01.	3	9	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практика	16			наблюдение
		итого	3	9			18			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	3	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практика	21			наблюдение
		итого	4	12			24			
	март	01.03. - 31.03.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практика	20			наблюдение
		итого	4	12			24			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	26			наблюдение
		итого	5	15			30			
май	02.05. - 28.05.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практика	20			наблюдение	
	итого	4	12			24				
июнь	01.06. - 31.06.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	12.06. – праздничный день				практика	16			наблюдение	
					контрольное занятие	4	сдача контрольных нормативов			
	итого	4	12			24				
Всего, в т.ч.:			42	126			252			
теория							35			
практика							213			
контрольные испытания							4			