

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1
«31» 08. 2022 г

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 130/у-П
от «31» 08. 2022 г Директор
ГБОУ средняя школа №444



А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ЭСТРАДНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

**Возраст учащихся: 13 – 16 лет
Срок реализации: 2 год**

**Разработчик:
Филиппов Виталий Антонович,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Эстрадный бальный танец» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

В современном мире важнейшим моментом является то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян. Тем не менее, в последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Не подлежит сомнению, что для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан необходимо акцентировать внимание на возрождении массового спорта, массовой физической культуры. Одним из новых видов спорта является «Эстрадный бальный танец»

Эстрадный бальный танец, как вид спорта приобрел широкое распространение, выступает как самостоятельный вид спорта, а так же успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. Таким образом, Эстрадный бальный танец можно разделить на два основных направления:

1. соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
2. работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

Эстрадный бальный танец является одним из средств физического воспитания,

который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Актуальность программы

В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания в дополнительном образовании, а также в школе является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы учащихся. Большой популярностью пользуются различные виды гимнастики танцевальной направленности, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. В последнее десятилетие стала популярной такая форма двигательной активности, как физкультурно-показательные выступления, используемые перед началом и в конце соревнований различного ранга. Физкультурно-показательные выступления способствуют повышению качества учебной работы, интерес к занятиям, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических и физических качеств. Обстановка в которой проходят выступления, наличие зрителей, судей, определенная цель, стоящая перед учащимися, требует высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, проявления коллективизма и других ценных личностных качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в синтезе спорта и эстрадного танца, расширении границ эстрадного танца, введением как составной части нового направления Эстрадный бальный танец.

Для начальных занятий эстрадным бальным танцем не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 13 лет, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом к урокам физической культуры.

Программа рассчитана на учащихся от 13 до 16 лет.

Возрастные особенности

Подростковый возраст – это так называемый «переходный период», в основе которого лежит физиологическая перестройка всего организма, начинающаяся у детей в 11-14 лет с повышения активности щитовидной железы и гипофиза. Интенсивная деятельность желез внутренней секреции часто приводит к некоторым скоропреходящим нарушениям в деятельности нервной системы подростка. Ускоряется обмен веществ, начинается бурный рост тела в длину. Наблюдается так называемый пубертатный скачок роста. Кости конечностей опережают в своем развитии кости грудной клетки и таза. Рост мышечной ткани не успевает за увеличением длины тела. Младшие подростки становятся непропорциональными, нескладными: длинные руки, узкие плечи и бедра, впалая грудь. Нарушается координация движений. Меняется походка, осанка.

Часто подростки «вдруг» начинают шаркать ногами, как старички, раздражая взрослых, которым кажется, что делают они это нарочно, демонстративно. Спустя несколько месяцев под воздействием гормонов щитовидной железы и гипофиза «пробуждаются» железы коры надпочечников. Их усиленная деятельность способствует активному росту мышц, развитию вторичных половых признаков и формированию соответствующего полу строения

тела. Временный разрыв в перестройке различных систем органов приводит не только к внешней диспропорции тела, но и к несбалансированному функционированию организма. 11-14-летние подростки нередко испытывают недомогание, физический дискомфорт, они быстро утомляются, сонливы. Неприятности и беспокойство многим доставляют перебои в сердце, покалывание в груди. Случаются затруднения в дыхании, возникает ощущение нехватки воздуха, неполного вдоха. Отстают в развитии легкие, сдерживаемые узкой грудной клеткой. Мышцы растут медленнее костей, в том числе и сердечная. Получается, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают, что называется, «со скрипом», с перебойми. Они с трудом могут «обслужить» удлинившееся выросшее тело. Особенно чувствителен к недостатку кровоснабжения мозг.

У младших подростков могут появляться шум в ушах, ощущение «ватной головы». Их работоспособность снижена, при умственной нагрузке быстро развиваются утомление, вялость.

Цели и задачи программы

Цель:

1. формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности (Эстрадного бального танца);
2. создание условий для поддержания и формирования здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого подростка.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;
- соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении учащихся;
- приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта. Знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств учащихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- повышение уровня функциональной подготовленности учащихся.
- развитие мотивационной сферы учащихся;
- формированием когнитивного компонента;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- формирование навыков культуры поведения;
- развитие социальной активности;
- приобретение учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
- развитием коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе;
- воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

Принципы, методы, формы

Принципы обучения:

1. принцип сознательности, активности, самостоятельности при руководящей роли учителя;
2. принцип систематичности и последовательности;
3. принцип наглядности;
4. принцип доступности и посильности;

5. принцип учета возрастных особенностей обучаемых.

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный, наглядный (показ, демонстрация), практический (соревновательный, метод круговой тренировки);

Методы, в основе которых лежит способ организации деятельности учащихся на занятиях:

1. фронтальный, групповой, поточный, в парах, индивидуальный;
2. метод многократного повторения движений;
3. метод упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Формы организации детей на занятиях.

Основными формами обучения являются:

1. групповая,
2. в парах,
3. индивидуальная,

Формы проведения занятий.

1. индивидуальные, практические, комбинированные, соревновательные;
2. лекции (изложение теоретического учебного материала);
3. беседы;
4. практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений);
5. нестандартные занятия (экскурсии, занятия-игры, соревнования);
6. просмотр видеозаписей;
7. домашняя самостоятельная работа.

Способы определения результативности

Виды контроля:

1. начальный контроль;
2. текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. промежуточный контроль;
4. итоговый контроль.

Критерии контроля:

1. тестирование;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогический опрос.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 13-16 лет.

В группу принимаются все желающие. Группа разновозрастная.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

2 года обучения - 12 человек

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Предварительный
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	1	19	20	Текущий
3	Общесфизическая подготовка(ОФП)	1	20	21	Текущий
4	Основы акробатики	2	27	29	Текущий
5	Основы балльных танцев	1	14	15	Текущий
6	Элементы современного и классического танца	1	10	11	Текущий
7	Ритмика. Основные направления программы.	2	25	27	Текущий
8	Постановочная работа	1	8	9	Текущий
9	Соревнования	2	4	6	Итоговый
10	Тестирование	1	3	4	Промежуточный, итоговый.
11	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый
Итого:		13	131	144	

Содержание программы 1 года обучения

Теория	Практика
1. Вводное занятие	
<ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности, правила поведения в зале. 	
2. Специальная физическая подготовка	

<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение техники безопасности на занятиях в секции; • влияние СФП на организм человека; • основные составляющие СФП. 	<ul style="list-style-type: none"> • специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения • Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость (шпагаты)
3. Общая физическая подготовка.	
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение техники безопасности при выполнении ОФП; • Влияние и необходимость разминки и общеразвивающих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции, бег со старта с различных положений, медленный равномерный бег; • многоскоки; • прыжок в длину с места; • различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах; • отжимание/подтягивание;
4. Основы акробатики	
<ul style="list-style-type: none"> • понятие о травмах; • техника страховки и само страховки. 	<ul style="list-style-type: none"> • освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекаты, стойки, колеса, • парная акробатика; • групповая акробатика (поддержки, пирамиды).
5. Основы балльных танцев	
<ul style="list-style-type: none"> • Техника ног и рук в движении. • Планирование и контроль подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основные движения танца (самба, ча-ча-ча, румба, джайв) • Планирование разных движений с целью постановки композиции.
6. Элементы современного и классического танца	
<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с терминологией классического танца, изучение. • знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира. 	<ul style="list-style-type: none"> • Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы. • изучение прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.; • Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. • Русский, Украинский, Белорусский танец: основные положения рук, ног, основные характерные движения.
7. Ритмика. Основные направления программы.	
<ul style="list-style-type: none"> • обязательные элементы Чира. • Основные правила техники безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Позиции рук, кистей. • Стили хлопков. • техника выполнения прыжков. • Овладение техникой вращения • Составление танцевального блока с основными элементами Черлидинга

8. Постановочная работа	
<ul style="list-style-type: none"> • выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; • ритмическая окраска танца 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; • отработка текста танца (движение, позы) • построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.
9. Соревнования	
<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения во время соревнований. Правила соревнований. • Эмоциональная составляющая выступлений, страх перед сценой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Первенство группы по ОФП. • Показательные выступления.
10. Тестирование	
<ul style="list-style-type: none"> • правила сдачи нормативов. • Необходимость контроля уровня подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль уровня подготовленности. • Результаты специальных контрольных нормативов. • Систематический врачебный контроль • Измерение и тестирование в процессе тренировки
11. Итоговое занятие	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Предварительный
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	1	23	24	Текущий
3	Общефизическая подготовка(ОФП)	1	11	12	Текущий
4	Акробатика	2	25	27	Текущий
5	Основы бальных танцев	1	12	13	Текущий
6	Элементы современного и классического танца	1	10	11	Текущий
7	Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Чир и Данс.	2	15	17	Текущий
8	Ритмика. Основные направления программы.	1	19	20	Текущий
9	Постановочная работа	1	8	9	Текущий
10	Соревнования	1	4	5	Итоговый
11	Тестирование	1	3	4	Промежуточный, итоговый.
12	Итоговое занятие	-	1	1	Итоговый
	Итого:	13	131	144	

Содержание программы 2 года обучения

Теория	Практика
1. Вводное занятие	
<ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности, правила поведения в зале. 	
2. Специальная физическая подготовка	
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение техники безопасности на занятиях в секции; • влияние СФП на организм человека; • основные составляющие СФП. 	<ul style="list-style-type: none"> • специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения • Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость (шпагаты) • Чир прыжки, махи, лип прыжки.
2. Общая физическая подготовка.	
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение техники безопасности при выполнении ОФП; • Влияние и необходимость разминки и общеразвивающих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • бег на короткие дистанции, бег со старта с различных положений, медленный равномерный бег; • многоскоки; • прыжок в длину с места; • различные упражнения на гибкость,

	<p>способствующие увеличению подвижности в суставах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отжимание, подтягивание;
3. Основы акробатики	
<ul style="list-style-type: none"> • понятие о травмах; • техника страховки и само страховки. 	<ul style="list-style-type: none"> • освоение элементов акробатики рондат, переворот, курбет, • парная акробатика; • групповая акробатика (поддержки, пирамиды).
4. Основы балльных танцев	
<ul style="list-style-type: none"> • Техника ног и рук в движении. • Планирование и контроль подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Основные движения танца (самба, ча-ча-ча, румба, джайв) • Планирование разных движений с целью постановки композиции.
5. Элементы народного и классического танца	
<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с терминологией классического танца, изучение. • знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира. 	<ul style="list-style-type: none"> • Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы. • Отработка прыжков и поз классического танца, экзерсис у станка, на середине зала на пальцах.; • Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. • Русский, Украинский, Белорусский танец: основные положения рук, ног, основные характерные движения.
6. Основы эстрадно-спортивного танца. Программа Чир и Данс.	
<ul style="list-style-type: none"> • обязательные элементы Чир-программы • правила техники безопасности • Помпоны в программе Данс • Обязательные элементы Данс-программы • Усложнение танцевальных восьмерок. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение элементов акробатики • Расширение танцевального блока за счет использования помпонов • техника выполнения ЧИР, Лип прыжков: • отработка стантов
7. Ритмика. Основные направления программы.	
<ul style="list-style-type: none"> • обязательные элементы Чира. • Основные правила техники безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Позиции рук, кистей. • техника выполнения прыжков. • Овладение техникой вращений • Составление танцевального блока с основными элементами Черлидинга
8. Постановочная работа	
<ul style="list-style-type: none"> • выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; • ритмическая окраска танца 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; • отработка текста танца (движение, позы) • построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

9. Соревнования	
<ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения во время соревнований. Правила соревнований. • Эмоциональная составляющая выступлений, страх перед сценой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Первенство группы по ОФП. • Показательные выступления.
10. Тестирование	
<ul style="list-style-type: none"> • правила сдачи нормативов. • Необходимость контроля уровня подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль уровня подготовленности. • Результаты специальных контрольных нормативов. • Систематический врачебный контроль • Измерение и тестирование в процессе тренировки
11. Итоговое занятие	
<ul style="list-style-type: none"> • обсуждение итогов года • оценка выполненной работы 	Концерт для родителей

Форма и способы проверки результативности учебно – тренировочного процесса

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование учащихся.

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные нормативы по общей физической подготовленности с учетом возрастных особенностей

Контрольные нормативы	Оценка	Возраст		
		13 лет	14лет	15 лет
Бег 30м (сек.)	5	5.1	5.0	5.0
	4	6.3-5.3	5.4-6.0	5.4-6.0
	3	6.4	6.2	6.2
Прыжок в длину с места (см)	5	175	175	180
	4	150-165	150-165	155-170

	3	140	140	145
Отжимание от пола	5	15	17	20
	4	10-12	11-15	12-17
	3	7	9	10
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек	5	30	35	35
	4	25	25	25
	3	20	25	25

Раздел гимнастики:

1. Кувырок вперед, назад

Критерии оценки: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения - правильное исходное и конечное положение, группировка (плотная, в момент переката на спине), выполнение элемента по прямой линии. **Ошибки:** не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения.

2. Переворот в сторону (колесо) с вальсета

Техника: основная стойка, руки опущены. С небольшого разбега сделать вальсет (шаг с подскоком). Поставить левую руку пальцами, обращенными в левую сторону немного впереди левой ноги и делая взмах правой ногой через сторону вверх выйти в стойку на левую руку, затем подставить правую руку, аналогично левой, и войдя в положение стойки на кистях и продолжая вращательное движение встать на правую, а затем на левую ногу и закончить упражнение толчком вверх вперед с левой ноги. Ноги при исполнении бокового колеса - прямые и раскрыты по сторонам. Боковое колесо также исполняется и в правую сторону, но с вальсета правой ноги.

Критерии оценки:

Элемент полностью выполнен правильно- 5 баллов.

Незначительные ошибки: ноги немного согнуты при выполнении элемента; неустойчивое положение после выполнения элемента – сбавка 1 балл.

Значительные ошибки: элемент выполнен с падением; обе ноги согнуты в коленях; во время стойки нет горизонтального положения ног и туловища - сбавка 2 балла.

3. Мост из положения стоя

Критерии оценки:

Элемент выполнен правильно с возвратом в устойчивое И.П.-5 баллов

Незначительные ошибки: опускание в мост не уверенное, с отрывом пяток от пола; ноги в коленных суставах не выпрямлены; руки согнуты в локтевых суставах; выход из элемента в неустойчивое положение – сбавка 1 балл

Значительные ошибки: падение при опускании в мост, падение при вставании из элемента- сбавка 2 балла.

4. Шпагаты (продольные, поперечный)

Критерии оценки:

Продольный: "5" - корпус прямо, бедро на полу, ноги в коленных суставах прямые, стопа оттянута; "4" - небольшой разворот корпуса, бедро едва касается пола, стопа не оттянута; "3" – то же, но бедро не касается пола, ноги согнуты.

Поперечный: "5" - спина прямая, ноги разведены <180°, колени разогнуты, пятки вниз высоко над полом; "4" - то же, угол 180°, но колени и стопы слегка завалены вперед; "3" - то же, но колени и стопы значительно завалены вперед.

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девочек (13-16 лет).

№/№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Колесо из положение О.С.	2,0 балла
2.	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках	1,5 балла
3.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,5 балла
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0 балла
5.	Махом левой упор присев и кувырок вперед	1,0 балл
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0 балл

Раздел прыжки, скачки:

1. Пируэт (360 градусов)
2. Тур-пике (720 градусов)
3. Высокий лип-прыжок вперед – выброс ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата. Приземление на одну ногу.

Критерии оценки: 5 баллов- прыжок выполнен правильно, четко, с достаточной амплитудой движения. 4 балла- не оттянут носок, движения не четкие. 3 балла- неправильное положение рук, ног при выполнении элемента; руки, ноги согнуты; конечное положение с потерей равновесия.

2 год обучения

○ **Контрольные нормативы по общей физической подготовленности с учетом возрастных особенностей**

Контрольные нормативы	Оценка	Возраст		
		13 лет	14лет	15 лет
Бег 30м (сек.)	5	5.0	4.9	4.9
	4	6.3-5.3	5.4-6.0	5.4-6.0
	3	6.4	6.2	6.2

Прыжок в длину с места (см)	5	175	175	180
	4	150-165	150-165	155-170
	3	140	140	145
Отжимание от пола	5	17	19	21
	4	10-14	11-17	14-18
	3	10	10	12
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек	5	31	35	35
	4	26	28	28
	3	20	25	25

Раздел гимнастики:

1. Переворот вперед

Техника: шаг, мах ногой назад, с одновременным вставанием в стойку на руках не соединяя ноги, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги по одной.

Критерии оценки:

Элемент полностью выполнен правильно- 5 баллов.

Незначительные ошибки: ноги немного согнуты при выполнении элемента; неустойчивое положение после выполнения элемента – сбавка 1 балл.

Значительные ошибки: элемент выполнен с падением; обе ноги согнуты в коленях; во время стойки нет горизонтального положения ног и туловища - сбавка 2 балла.

2. Рондат с вальсета

Техника: основная стойка, руки опущены. С небольшого разбега сделать вальсет (шаг с подскоком). Поставить левую руку пальцами, обращенными в левую сторону немного впереди левой ноги и делая взмах правой ногой через сторону вверх выйти в стойку на левую руку, затем подставить правую руку, аналогично левой, и войдя в положение стойки на кистях и продолжая вращательное движение соединить ноги вместе, курбетом встать на две ноги. Ноги при исполнении рондата колеса - прямые и раскрыты по сторонам. Рондат также исполняется и в правую сторону, но с вальсета правой ноги.

Критерии оценки:

Элемент полностью выполнен правильно- 5 баллов.

Незначительные ошибки: ноги немного согнуты при выполнении элемента; неустойчивое положение после выполнения элемента – сбавка 1 балл.

Значительные ошибки: элемент выполнен с падением; обе ноги согнуты в коленях; во время стойки нет горизонтального положения ног и туловища - сбавка 2 балла.

3. Шпагаты (продольные, поперечный)

Критерии оценки:

Продольный (правый, левый) : "5" – с провиса, нога на скамейке (30 см) корпус прямо, бедро на полу, ноги в коленных суставах прямые, стопа оттянута; **"4"** – с провиса, нога на

скамейке (30 см) небольшой разворот корпуса, бедро едва касается пола, стопа не оттянута; "3" – то же, но на полу.

Поперечный:"5" - спина прямая, ноги разведены <180°, колени разогнуты, пятки вниз высоко над полом; "4" - то же, угол 180°, но колени и стопы слегка завалены вперед; "3" - то же, но колени и стопы значительно завалены вперед, туловище наклонено вперед.

Раздел прыжки, скачки:

- Пируэт (540 градусов)
- Тур-пике (1080 градусов)
- Той-тач – прыжок прямые ноги врозь (90 градусов), колени направлены вверх, ноги параллельны полу. Приземление на две вместе.

Критерии оценки: 5 баллов- прыжок выполнен правильно, четко, с достаточной амплитудой движения; 4 балла- не оттянут носок, движения не четкие, приземление ноги врозь; 3 балла- неправильное положение рук, ног при выполнении элемента; руки, ноги согнуты; конечное положение с потерей равновесия.

7. Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения занимающиеся:

Будут знать:

1. правила техники безопасности, поведения на занятиях в спортивном зале и в повседневной жизни;
2. технику страховки при выполнении акробатических элементов.

Будут уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
2. выполнять акробатические элементы (кувырок, колесо и тд);
3. выполнять танцевальную композицию под музыкальное сопровождение в группе.

Овладеют:

1. техникой выполнения акробатических элементов;
2. различными стилями танца;
3. навыками деятельности совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования.

К концу 2 года обучения занимающиеся:

Будут знать:

1. правила техники безопасности, поведения на занятиях в спортивном зале и в повседневной жизни;
2. технику страховки при выполнении сложных акробатических элементов.

Будут уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
2. выполнять акробатические элементы (кувырок, колесо, рондат, переворот и тд);
3. выполнять танцевальную композицию под музыкальное сопровождение в группе с акробатическими поддержками.

Овладеют:

1. техникой выполнения акробатических элементов- курбет, рондат, колесо с вальсета, переворот;
2. различными стилями танца;
3. навыками деятельности совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования.

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля
1	Общие основы ПП и ТБ	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки	Тестиرو-вание
3	Акробатическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, выполнение с помощью (поддержкой педагога).	Видеоматериалы (описание упражнений, заданий и т.д.)	Зачет, тестиро-вание.
4	Танцевальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.	Терминология, видеоматериалы, музыкальное сопровождение.	Тестиро-вание, соревно-вания

Теоретические материалы - разработки :

1. инструкции по охране труда на занятиях гимнастическими видами спорта;
2. положение о проведении школьных соревнований «Эстрадного бального танца»;
3. тесты физической подготовленности по ОФП;

Дидактические материалы:

1. упражнения с предметами;
2. общеразвивающих упражнений для разминки.

Методические рекомендации:

1. рекомендации по организации безопасного выполнения акробатических элементов;
2. рекомендации по составлению танцевальной композиции.

Материально – техническое оснащение.

Для занятий по программе требуется: малый (гимнастический) спортивный школьны зал.

Наименование	На 1 занимающегося	На группу
перекладина для подтягивания	-	5
скакалка для прыжков	1	15
гимнастическая скамейка	-	3
гимнастический мат	-	5
гимнастическая стенка	-	2
музыкальный центр	-	1

Список литературы.

Литература для педагога:

1. «Классический танец в детских хореографических коллективах» Г.Березова, г. Киев. Музична Украина 1979 г.
2. «Историко-бытовой танец» Васильева-Рождественская М, Искусство 1963 г.
3. «Все танцы» Дени Г., Дассвиль Л., Киев. Музична Украина 1983 г.
4. «Искусство балетмейстера» Захаров Р., Искусство. 1983 г.
5. «Историко-бытовой танец» (методическое пособие) Кветная О. Москва 1997 год («Я вхожу в мир искусств»).
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003

Литература для детей и родителей:

1. «Основы русского народного танца» Москва МГУКИ. 1994 г.
 2. «Волшебный мир танца для учащихся» Пасютинская В., Москва Просвещение 1985 г.
 3. «Избранные народные танцы» Устинова Т., Москва Искусство. 1996 г.
- «Танец на эстраде» Шереметьевская И. М., Искусство. 1985 г