МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ №5 Г. ЕЛЬЦА»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на педагогическом совете  МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» | Утверждена приказом по МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»  ­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М. Журавская  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года  Принята на педагогическом совете  МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Актив - dance»**

|  |
| --- |
| Возраст учащихся: 6-16 лет  Срок реализации: 3 года |
| Автор-составитель:  Никифорова Ирина Андреевна,  педагог дополнительного образования |

г. Елец, 2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
   1. Пояснительная записка 3
   2. Цель и задачи программы 7
   3. Учебный план 9
   4. Содержание программы 11
   5. Планируемые результаты освоения программы 20
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
   1. Календарный учебный график 24
   2. Условия реализации программы 25
   3. Формы аттестации 26

2.4. Методическое обеспечение 28

#### 2.4.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса 28

#### 2.4.2. Методические приемы и формы организации занятий 30

2.4.3. Техника безопасности в процессе реализации программы 31

2.5. Рабочая программа 34

Список литературы 48

Приложения 52

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

# **Пояснительная записка**

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в МБОУ «Лицей №5 г. Ельца».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальный спорт» (далее – программа) разработана на основе:

- педагогического опыта автора-составителя программы

- нормативно-правовой документации:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
* Устав МБОУ «Лицей №5 г. Ельца».

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальный спорт» относится к физкультурно-спортивной и предназначена для использования в системе дополнительного образования детей.

**Новизна программы**

В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные мероприятия. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Программа физкультурно-спортивной направленности, долгосрочная (10 лет). Программа рассчитана для обучения детей в возрасте 6-16 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Также для реализации доступности занятий танцевальным спортом организовано обучение учащихся в спортивно-оздоровительных группах, цель которых является укрепления и гармоничное развитие детей и подростков. Таким образом, обучение по программе составляет 10 лет.

**Актуальность программы**

Танцевальный спорт развивается эмпирически и в научно-методической литературе не представлено в полном объёме структура, содержание и методика подготовки спортсменов. Однако в современных условиях необходимо определить программно-нормативное содержание учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Отсутствие типовой образовательной программы по танцевальному спорту и натолкнуло к созданию данной программы. Поэтому разработка программы для МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» по танцевальному спорту является актуальной и своевременной.

В основе программы заложены следующие **принципы:**

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте.
2. Результативности – достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.
4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.
5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства танцевальном спорте.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, участие в соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство данной образовательной организации. Программа соответствует новым стандартам обучения, которые обладают отличительной особенностью, способствующей личностному росту учащихся, его социализации и адаптации в обществе.

**Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она является практико-ориентированной. Программа улучшает эффективность показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям танцевальным спортом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

**Возраст учащихся, на которых рассчитана образовательная программа**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 6 до 16 лет.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие. Наполняемость в группах — от 12 до 26 человек.

**Сроки реализации программы**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

Программа по танцевальному спорту составляет 3 года и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки (6-9 лет)– 1 год

тренировочный этап (10-13 лет) – 1 год

этап спортивного мастерства (14-16 лет) – 1 год.

Результатом деятельности:

**на этапе начальной подготовки** является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий танцевальным спортом;

**на тренировочном этапе -** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства** - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка – 6 часов (36 недели ,216 часов в год).

**Форма обучения:**

Групповая, очная. В программе сочетаются индивидуальные и коллективные формы работы.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс осуществляются в группах с детьми разного возраста. Состав группы постоянный; количество учащихся от 12 до 26 человек.

Набор и приём в секцию осуществляется тренером-преподавателем «Лицей №5 г. Ельца» путём сдачи нормативов по ОФП и СФП (приложение 1,2,3).

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки танцоров: теоретическую, ОФП и СФП, техническую и психологическую и соревновательную.

# **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - массовое привлечения детей к занятиям танцевальным спортом и всесторонней развитии личности учащихся МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить ряд образовательных, развивающих и воспитательных **задач:**

**Образовательные:**

* Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
* Обучить технике базовых элемент в «Step» шагах.
* Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
* Обучить техники шагов на степ-платформе.
* Обучить навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

* Развить физические качества.
* Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата.
* Формирование правильной осанки.
* Развитие мышечной силы.
* Развитие гибкости.
* Развитие выносливости.
* Развитие скоростно-силовых.
* Развитие координационных способностей.
* Развитие чувства ритма
* Развитие музыкального слуха.
* Развитие памяти
* Развитие внимания
* Развитие умения согласовывать движения с музыкой.
* Развивать творческое воображение, фантазию.
* Развивать способность к импровизации.

**Воспитательные:**

* Воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе.
* Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
* Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время.
* Воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
* Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
  1. **Учебный план**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование модулей, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/контроля** |
| **всего** | **теорет.** | **практ.** |
| **1 год обучения** | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - | Тестирование по пройденному материалу |
| 2 | Общая физическая подготовка | 38 | 2 | 36 | Тестирование по пройденному материалу |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | 2 | 44 | Тестирование по пройденному материалу |
| 4 | Техническая подготовка | 30 | - | 30 | Тестирование по пройденному материалу |
| 5 | Хореография и (или) акробатика | 30 | 4 | 26 | Тестирование по пройденному материалу |
| 6 | Аэробика | 60 | 4 | 56 | Тестирование по пройденному материалу |
| 7 | Контрольные упражнения и соревнования | 8 | - | 8 | Демонстрация умений и навыков |
| **ИТОГО:** | | **216** | **15** | **201** |  |
| **Тренировочный этап** | | | | | |
| **1 год обучения** | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование модулей, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/контроля** |
| **всего** | **теорет.** | **практ.** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Тестирование по пройденному материалу |
| 2 | Общая физическая подготовка | 68 | - | 68 | Тестирование по пройденному материалу |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | - | 46 | Тестирование по пройденному материалу |
| 4 | Техническая подготовка |  |  |  |  |
| 5 | Хореография и (или) акробатика | 30 | - | 30 | Тестирование по пройденному материалу |
| 6 | Степ-аэробика | 60 | 4 | 56 | Тестирование по пройденному материалу |
| 7 | Контрольные упражнения и соревнования | 8 | - | 8 | Демонстрация умений и навыков |
| **ИТОГО:** | | **216** | **6** | **210** |  |
| **Этап спортивного мастерства** | | | | | |
| **1 год обучения** | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование модулей, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/контроля** |
| **всего** | **теорет.** | **практ.** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 54 | - | 54 | Тестирование по пройденному материалу |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 51 | - | 51 | Тестирование по пройденному материалу |
| 3 | Хореография и (или) акробатика | 48 | 2 | 46 | Тестирование по пройденному материалу |
| 4 | Степ-аэробика | 55 | 2 | 53 | Тестирование по пройденному материалу |
| 5 | Контрольные упражнения и соревнования | 8 | - | 8 | Демонстрация умений и навыков |
| **ИТОГО:** | | **216** | **4** | **212** |  |

**1.4. Содержание программы**

## **1-й этап (спортивно-оздоровительный)**

**Модуль 1. Теоретическая подготовка**

* Правила безопасности при занятиях танцевальным спортом.
* Правила соревнований.
* Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
* Режим дня спортсмена.
* Значение технической подготовки в танцевальном спорте.
* Значение ОФП в подготовке спортивного танцора.
* Значение хореографии подготовки в танцевальном спорте.

**Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения:

* ОРУ на месте без предметов
* ОРУ в движении без предметов
* ОРУ с набивными мячами
* ОРУ в парах

ОФП:

* *легкоатлетический бег -* непрерывный (равномерный или

дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

* *упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

различные прыжки со скакалкой и без, с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа.

* *упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.
* *спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства* эстафеты.
* *изучение элементов спортивной аэробики* *базовые шаги;* разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.
* *антистрессовая гимнастика -* простейшие элементы йоги.

## Подвижные игры:

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности юного спортсмена, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Подвижные игры способствуют развитию технико-тактического взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, соперником).

**Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):**

* упражнения на выворотность;
* на сформированность координации движения;
* развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
* упражнения на осанку;
* упражнения на пластику;
* акробатические упражнения;
* подвижные и спортивные игры;
* специальные эстафеты;
* контрольные упражнения (тесты).

**Модуль 4. Техническая подготовка**

* Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства
* Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
* Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
* Определения и исправления ошибок.
* Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
* Основы совершенствования технической подготовки.
* Методы и средства технической подготовки.
* Музыкальная грамота:

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

**Модуль 5. Хореография и (или) акробатика**

Она включает следующие дидактические единицы:

* позиции рук и ног;
* упражнения на осанку;
* упражнения на равновесие;
* танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп». Комбинации из изученных танцевальных шагов.
* гибкость.Упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», «Коробочка», растяжка на шпагат.
* чувства ритма. Ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.
* базовые шаги фигурного вальса.
* игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Музыкально-подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Найди своё место», «Нитка-иголка».

**Модуль 6. Аэробика**

* Упражнения без предметов и приспособлений
* Упражнения с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, медболами, фитболами и т.д.)
* Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика)
* Базовые шаги аэробики (Простые шаги, шаги со сменой ноги)
* Шаги на 4 счета
* Шаги на 8 счетов
* Движение рук в аэробике
* Перемещения
* Подскоки и скачки
* Аэробные связки
* Танцевальные комбинации
* Упражнения на пресс
* Упражнения на укрепление мышц спины
* Упражнения на растяжку

**Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования**

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности (Приложение 1,2). Выезд на соревнования. Показательные выступления

**2-Й ЭТАП**

**(тренировочный этап)**

**Модуль 1. Теоретическая подготовка**

* История развития танцевального спорта в России.
* Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
* Врачебный контроль.
* Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

**Модуль 2. Общая физическая подготовка(ОФП)**

Общеразвивающие упражнения:

* ОРУ с предметами.
* ОРУ без предметов.
* ОРУ на месте.
* ОРУ в движении.

ОФП:

* Строевые упражнения (построение, перестроение)
* Ходьба
* Бег по прямой и дугам; бег прыжками.
* Общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие быстроты.
* Упражнения со скакалкой (прыжки).
* Упражнения для шеи и туловища. Наклоны головы. Круговые движения туловищем.
* Повороты туловища направо и налево, в сочетании с движениями рук (стоя, с сомкнутыми носками, сидя на полу).
* Наклоны с поворотами с гимнастической палкой на лопатках.
* Упражнения на гибкость и силу.
* Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке
* Эстафеты с передачей предметов
* Упражнения на расслабление
* Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения
* Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх)
* Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями
* Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем
* Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно
* Лазание по горизонтальной лестнице в висе

**Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):**

Музыкально-пространственные перестроения:

* Маршировка в ритме и темпе музыки: шаг на месте; вокруг себя, вправо, влево; вперед, назад. Следить, чтобы дети слушали музыку, координировали движения рук и ног и останавливались точно с окончанием музыки.
* Музыкально-пространственные перестроения: повороты на месте (строевые); передвижения на углах с прыжком (вправо, влево); фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему, внутреннему); звездочка; конверт (по пять-шесть человек) на углах ив центре в шеренгу.
* Танцевальные шаги: с носка на пятку с фигурной маршировкой; с поднятием колена.
* Танцевальные шаги в образах, например олень, журавль, лиса, кошка и т.д.
* Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4; выделение сильной доли.

**Модуль 4. Техническая подготовка**

Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа:

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Музыкальные игры с элементами танца.
4. Танцевальные композиции в разных стилях.

**Модуль 5. Хореография и (или) акробатика**

* Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.
* Releves на полупальцы
* Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку.
* Подскоки, chasse, прыжки на развитие координации.
* Комплекс упражнений и основные элементы аэробики.
* Упражнения на середине зала.
* Подготовительные упражнения к вращениям.
* Комплекс упражнений и основные элементы степ-аэробики.

**Модуль 6. Степ-аэробика**

* шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
* шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол. В зависимости от «ведущей» ноги:

-с одной и той же ноги (Simple Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 и 8 счетов;

-со сменой ног (Alternative Lead) – движения на 4 и 8 счетов, в которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

-без поворота – переместительные;

-с поворотом – вращательные.

* Упражнения без предметов и приспособлений
* Упражнения с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, медболами, фитболами и т.д.)
* Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика)
* подскоки и скачки.
* Совершенствование движение рук в аэробике
* Перемещения
* Подскоки и скачки
* Степ связки
* Танцевальные комбинации
* Упражнения на пресс
* Упражнения на укрепление мышц спины
* Упражнения на растяжку

**Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования**

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности (Приложение 1,2,3). Выезд на соревнования. Показательные выступления.

**3-Й ЭТАП**

**(этап спортивного мастерства)**

**Модуль 1. Теоретическая подготовка**

* История развития степ-аэробики.
* Инструктаж по технике безопасности. Врачебный контроль.
* Основы здорового образа жизни.
* Виды аэробики

**Модуль 2. Общая физическая подготовка(ОФП)**

Общеразвивающие упражнения:

* ОРУ с предметами.
* ОРУ без предметов.
* ОРУ на месте.
* ОРУ в движении.

ОФП:

* Упражнения для мышц голени
* Упражнения для мышц бедра
* Упражнения для развития координации
* Акробатические упражнения - кувырки в группировке вперед
* Кувырок назад в группировке
* Эстафета с элементами равновесия. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне
* Упражнения на развитие прыгучести
* Прыжки на скамейку, со скамьи, перепрыгивания через скамейку
* Прыжки в длину и высоту с места
* Прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.
* Прыжки через скакалку с двойным вращением на количество за 10 секунд
* Челночный бег. Упражнение «горячая стенка»
* Упражнения на укрепление мышц спины. «Рыбка»
* Поднимание ног лежа на животе. Упражнения выполняются в парах
* Подвижные игры на ограниченной площади опоры «Петушиный бой»
* Игра «Простые салки»
* Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища, лежа на полу Упражнения выполняются в парах
* Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»
* Упражнение «березка»
* Упражнения для развития силы ног - Приседания на двух ногах
* Полуприседание с последующим прыжком
* Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки и возвращение в и. п.
* Приседания на одной ноге (в «пистолетике»)
* Приседания на двух ногах с грузом на плечах
* Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов Эстафеты на координацию и равновесие- Прохождение полосы препятствий Упражнения в паре на синхронность. Статические упражнения.
* Упражнения на выносливость - бег на длинные дистанции, переменный бег.
* Командные эстафеты

**Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):**

### Стретчинг на ковриках:

* Упражнения на гибкость;
* Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;
* Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

Классический экзерсис:

* Позиции ног.
* Позиции рук.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения:

* Позы классического танца.
* Прыжки. С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

* с обеих ног на обе;
* с обеих ног на одну;
* с одной ноги на другую;
* комбинированные.

Контрольно-оценочные и переводные испытания Планирование на следующий учебный год.

**Модуль 4. Техническая подготовка**

1. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
2. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
3. Упражнения ритмической гимнастики.
4. Танцевальные связки в разных танцевальных стилях.

**Модуль 5. Хореография и (или) акробатика**

* Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.
* Releves на полупальцы
* Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку.
* Подскоки, chasse, прыжки на развитие координации.
* Комплекс упражнений и основные элементы аэробики.
* Упражнения на середине зала.
* Подготовительные упражнения к вращениям.
* Комплекс упражнений и основные элементы степ-аэробики.

**Модуль 6. Степ-аэробика**

* шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
* шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол. В зависимости от «ведущей» ноги:

-с одной и той же ноги (Simple Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 и 8 счетов;

-со сменой ног (Alternative Lead) – движения на 4 и 8 счетов, в которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

-без поворота – переместительные;

-с поворотом – вращательные.

* Упражнения без предметов и приспособлений
* Упражнения с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, медболами, фитболами и т.д.)
* Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика)
* подскоки и скачки.
* Совершенствование движение рук в аэробике
* Перемещения
* Подскоки и скачки
* Степ связки
* Танцевальные комбинации
* Упражнения на пресс
* Упражнения на укрепление мышц спины
* Упражнения на растяжку

**Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования**

* Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности (Приложение 1,2,3). Выезд на соревнования. Показательные выступления.
  1. **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты обучения

**Личностные:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
* формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;
* формирование положительного отношения к обучению.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* переработка полученной информации: сравнение и группировка предметов и их образов;
* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
* преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция -движения).

**Регулятивные:**

* волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
* проговаривание последовательности действий на занятии;
* волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
* учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

**Коммуникативные:**

* потребность в общении с педагогом;
* умение слушать и вступать в диалог;

**Предметные результаты**

**В области хореографии:**

* расширение знаний в области современного хореографического искусства;
* способствование выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
* формирование умения понимать «язык» движений, их красоту;
* совершенствование психомоторных способностей обучающихся: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
* развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
* формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

**В области воспитания:**

* развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:

развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;

* формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
* развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
* содействие гармоничному развитию творческой личности учащегося;
* развитие чувства гармонии, чувства ритма;
* совершенствование нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

**В области физической подготовки:**

* развивать гибкость, координацию движений;
* развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
* укреплять физическое и психологическое здоровье
* развивать опорно-двигательный аппарат;
* формировать постановку корпуса и стопы;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

* предварительный контроль (оценка уровня развития физических

качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.

* текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической

подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

* промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в

полугодие в форме тестирования.

**Формами подведения итогов по программе** являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение 1,2,3).

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Календарный учебный график**

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

* продолжительность учебного года;
* количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
* регламент образовательного процесса;
* продолжительность занятий;
* аттестация учащихся;
* режим работы учреждения;
* работа школы в летний период;
* периодичность проведения родительских собраний.

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в школе:

    Начало учебного года – 01.09.2022 года.

Окончание учебного года – 31.05.2023 года.

  Начало учебных занятий:

1 этап обучения – не позднее 14.09.2022 года;

Комплектование групп 1 года обучения – с 01 по 13.09.2022 года.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

**Количество учебных групп по годам обучения и направленностям:**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность программы** | **этап начальной подготовки** | **тренировочный этап** | **этап спортивного мастерства** | **5** |
| Физкультурно-оздоровительная | 2 | 2 | 1 |
| **Итого:** | **2** | **2** | **1** |

Регламент образовательного процесса.

Для всех этапов подготовки танцоров:

1 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год) / 108 дней;

Занятия организованы в МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» в отдельных группах.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Лицей №5 г. Ельца», в свободное время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Занятия начинаются не ранее 8.30 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность занятия - 45 минут.

После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Летний оздоровительный период – с 01.06.2022 по 31.08.2023 года.

В летний период дополнительное образование организуется по краткосрочным программам с основным или переменным составом, индивидуально; в одновозрастных и в разновозрастных объединениях по интересам. Образовательный процесс может осуществляться в форме поездок, экскурсий, лагерей, профильных школ танцевальной направленности, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий: концертов, выставок и др.

**Методы контроля и управления образовательным процессом** - это наблюдение педагога в ходе занятий, контрольно-переводные нормативы, анализ подготовки и участия членов коллектива в мероприятиях, оценка результатов проектной деятельности членами жюри, анализ результатов выступлений на различных областных, всероссийских мероприятиях, , конкурсах и соревнованиях. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении нового материала.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 5 упражнений для обучающихся 6-10 лет, и 6 упражнений старше 10 лет.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – свыше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И

СФП и набравшие в сумме 10 баллов или больше за 5 упражнений или набравшие в сумме 12 баллов или больше за 6 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для тренировок по танцевальному спорту, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

* Специальный хореографический (с пропускной способностью не менее 20 человек), с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом (18 градусов С). Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоте 2,1 м. Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены; Музыкальная аппаратура:
  + музыкальный центр.
* Аудио и СД диски (содержащие мелодии спортивных танцев для музыкального сопровождения занятий, для подготовки шоу-программ, концертных выступлений).

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Занятия хореографией, спортивным танцем, общефизической подготовкой должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви.

Костюм должен соответствовать характеру каждой дисциплины:

*Для занятий хореографией:*

* партнеры – футболка белого цвета, лосины черного цвета, чешки, балетки;
* партнерши – гимнастический купальник или футболка белого цвета, лосины или юбка черного цвета, чешки, балетки.

*Для занятий ОФП, СФП*:

* спортивный костюм, кеды, кроссовки.

*Для занятий аэробикой, степ-аэробикой*:

* футболка белого цвета, лосины черного цвета, кеды, кроссовки.

**2.3. Формы аттестации**

Педагогический мониторинг включает в себя: текущий контроль, промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** осуществляется регулярно в течение учебного года. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью педагогического наблюдения, тестов, опросов, дидактических игр. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения работ учащихся, где анализируются положительные и отрицательные стороны работ, корректируются недостатки.

Система контроля знаний и умений обучающихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий отдельных кейсов и посредством наблюдения, отслеживания динамики развития обучающегося (Приложение 2).

В конце учебного года, обучающиеся проходят защиту индивидуальных/групповых проектов. Индивидуальный/групповой проект оценивается формируемой комиссией. Состав комиссии (не менее 3-х человек): педагог (в обязательном порядке), администрация учебной организации, приветствуется привлечение IT профессионалов, представителей высших и других учебных заведений.

Компонентами оценки индивидуального/группового проекта являются (по мере убывания значимости): качество ИП, отзыв руководителя проекта, уровень презентации и защиты проекта. Если проект выполнен группой обучающихся, то при оценивании учитывается не только уровень исполнения проекта в целом, но и личный вклад каждого из авторов. Решение принимается коллегиально.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся **промежуточная** (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

1. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – майиюнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**2.4. Методическое обеспечение**

#### **2.4.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с доступом от врача.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учтом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Методы и приемы организации учебнотренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
| Теоретическая  подготовка | - беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостояте- льное чтение специальной литературы; -практические занятия | * сообщение новых знаний; * объяснение; - работа с учебнометодической литературой;   -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | * фотографии; * рисунки; -учебные и методические пособия;   -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная  литература; -оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебнотренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебнотренировочное занятие | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | * фотографии; * рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; | контрольные нормативы и упражнения текущий контроль. |
| Техническая  подготовка | -учебнотренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальнофронтальная. | * словесный; * наглядный; * практический; * самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | * фотографии; * рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка; - соревнование | - практический; | -спортивный  инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен: 1) создать условия для проведения регулярных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

1. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
2. постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;
3. систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
4. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена; учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

#### **2.4.2. Методические приемы и формы организации занятий**

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 5:

Таблица 5

**Методическое обеспечение**

Контрольно

-

пере

водные

испытания

фронтальная,

индивидуально

-

фронтальная.

-

практический;

-

словес

ный;

-

спортивный

инвентарь,

методические пособия;

протокол

вводный,

текущий.

Медицинский

контроль

групповая,

подгрупповая,

индивидуально

-

фронтальная.

-

практический;

-

слов

есный;

-

оборудование для

тестирования.

вводный.

**Методы организации занятий.**

***Фронтальный метод*** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

***Групповой метод*** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

***Индивидуальный метод*** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся используются:

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

***Структурный метод*** - последовательное разучивание и усвоение движений.

***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.

***Метод сходства*** - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

***Метод блоков*** - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

**Методическая работа**

* методические рекомендации, дидактический материал (игры; сценарии; задания, способствующие «включению» внимания, восприятия, мышление, воображения учащихся);
* учебно-планирующая документация;
* диагностический материал (анкеты, тестирование)
* наглядный материал, аудио и видео материал.

**Воспитательная работа**

* беседа о противопожарной безопасности, о технике безопасности во время проведения занятий и участия в соревнованиях;
  + - беседы о бережном отношении и экономном расходовании материалов в творческом объединении;
    - проведение мероприятий с презентацией творческого объединения (День знаний; День защиты детей; Славен педагог своими делами);
    - пропаганда здорового образа жизни среди учащихся (беседы: «Скажи наркомании — «Нет>>, Курение в детском и подростковом возрасте. Вредные привычки как от них избавиться. Беседы с учащимися воспитывающего и общеразвивающего характера.
    - воспитание патриотических чувств (беседы: День народного единства; День защитника Отечества; День Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.; Международный женский день 8 марта; День России).

**Работа с родителями.**

Согласованность в деятельности педагога дополнительного образования и родителей способствует успешному осуществлению учебно-воспитательной работы в творческом объединении и более правильному воспитанию учащихся в семье. В этой связи с родителями проводятся следующие мероприятия:

* родительские собрания;
* индивидуальные консультации;
* проведение соревнований, конкурсов, выступления с приглашением родителей.

**2.4.3. Техника безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности.

1. К проведению учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки; - травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала; - наличие посторонних предметов в зале.

1. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи

пострадавшим.

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
2. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.
3. После проведения учебно-тренировочных занятий по прыжкам на батуте принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
3. Стены танцевального зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений:

эластичных бинтов, стяжек и пр.

1. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду и обувь.

**2.5. Рабочая программа**

Группа 1 года обучения.

Работает в составе одной учебной группы.

Возраст учащихся 6-9 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, на базе МБОУ «Лицея №5 г. Ельца».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата**  **занятий** |
| **Модуль 1. Теоретическая подготовка** | | | |
|  |  | Правила безопасности при занятиях танцевальным спортом. |  |
|  |  | Правила соревнований. |  |
|  |  | Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. |  |
|  |  | Режим дня спортсмена. |  |
|  |  | Значение технической подготовки в танцевальном спорте. |  |
|  |  | Значение ОФП в подготовке спортивного танцора. |  |
|  |  | Значение хореографии подготовки в танцевальном спорте. |  |
| **Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | |
|  |  | ОРУ на месте без предметов |  |
|  |  | ОРУ в движении без предметов |  |
|  |  | ОРУ с набивными мячами |  |
|  |  | ОРУ в парах |  |
|  |  | Легкоатлетический бег |  |
|  |  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств |  |
|  |  | Упражнения для развития гибкости и амплитуды, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве |  |
|  |  | Спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты. |  |
|  |  | Изучение элементов спортивной аэробики базовые шаги; |  |
|  |  | Антистрессовая гимнастика |  |
|  |  | Подвижные игры |  |
| **Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):** | | | |
|  |  | Упражнения на выворотность; |  |
|  |  | На сформированность координации движения; |  |
|  |  | Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия); |  |
|  |  | Упражнения на осанку. |  |
|  |  | Упражнения на осанку. |  |
|  |  | Упражнения на пластику. |  |
|  |  | Упражнения на пластику. |  |
|  |  | Акробатические упражнения. |  |
|  |  | Подвижные и спортивные игры. |  |
|  |  | Специальные эстафеты. |  |
|  |  | Контрольные упражнения (тесты). |  |
| **Модуль 4. Техническая подготовка** | | | |
|  |  | Техническая подготовка для повышения спортивного мастерства. |  |
|  |  | Всесторонняя физическая подготовка. |  |
|  |  | Определения и исправления ошибок. |  |
|  |  | Основы совершенствования технической подготовки. |  |
|  |  | Методы и средства технической подготовки. |  |
|  |  | Музыкальная грамота. |  |
| **Модуль 5. Хореография и (или) акробатика** | | | |
|  |  | Позиции рук и ног; |  |
|  |  | Упражнения на осанку; |  |
|  |  | Упражнения на равновесие; |  |
|  |  | Танцевальные шаги. |  |
|  |  | Упражнения для стоп. |  |
|  |  | Растяжка на шпагат. |  |
|  |  | Растяжка на шпагат. |  |
|  |  | Ритмические танцы |  |
|  |  | Специальные композиции и комплексы упражнений. |  |
|  |  | Базовые шаги аэробики. |  |
|  |  | Базовые шаги аэробики. |  |
|  |  | Игроритмика. |  |
|  |  | Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок». |  |
|  |  | Музыкально-подвижная игры: «Найди своё место». |  |
|  |  | Музыкально-подвижная игры: «Нитка-иголка». |  |
| **Модуль 6. Аэробика** | | | |
|  |  | Упражнения без предметов и приспособлений |  |
|  |  | Упражнения с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, медболами, фитболами и т.д.) |  |
|  |  | Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика) |  |
|  |  | Базовые шаги аэробики (Простые шаги, шаги со сменой ноги) |  |
|  |  | Базовые шаги аэробики (Простые шаги, шаги со сменой ноги) |  |
|  |  | Шаги на 4 счета |  |
|  |  | Шаги на 8 счетов |  |
|  |  | Движение рук в аэробике |  |
|  |  | Перемещения |  |
|  |  | Подскоки и скачки |  |
|  |  | Аэробные связки |  |
|  |  | Танцевальные комбинации |  |
|  |  | Упражнения на пресс |  |
|  |  | Упражнения на пресс |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц спины |  |
|  |  | Упражнения на растяжку |  |
| **Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования** | | | |
|  |  | Контроль освоения теоретических знаний. |  |
|  |  | Контрольные тесты по темам программы. |  |
|  |  | Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. |  |
|  |  | Выезд на соревнования. |  |
|  |  | Показательные выступления. |  |
|  |  | Показательные выступления |  |

Группа 2 года обучения.

Работает в составе одной учебной группы.

Возраст учащихся 10-13 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, на базе МБОУ «Лицея №5 г. Ельца».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата**  **занятий** |
| **Модуль 1. Теоретическая подготовка** | | | |
|  |  | История развития танцевального спорта в России. |  |
|  |  | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. |  |
|  |  | Врачебный контроль. |  |
|  |  | Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. |  |
| **Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | |
|  |  | ОРУ с предметами. |  |
|  |  | ОРУ без предметов. |  |
|  |  | ОРУ на месте. |  |
|  |  | ОРУ в движении. |  |
|  |  | Строевые упражнения (построение, перестроение) |  |
|  |  | Ходьба |  |
|  |  | Бег по прямой и дугам; бег прыжками. |  |
|  |  | Общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие быстроты. |  |
|  |  | Упражнения со скакалкой (прыжки). |  |
|  |  | Упражнения для шеи и туловища. |  |
|  |  | Повороты туловища направо и налево, в сочетании с движениями рук (стоя, с сомкнутыми носками, сидя на полу). |  |
|  |  | Наклоны с поворотами с гимнастической палкой на лопатках. |  |
|  |  | Упражнения на гибкость. |  |
|  |  | Упражнения на силу. |  |
|  |  | Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке |  |
|  |  | Эстафеты с передачей предметов |  |
|  |  | Упражнения на расслабление |  |
|  |  | Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения |  |
|  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх) |  |
|  |  | Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями |  |
|  |  | Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем |  |
|  |  | Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно |  |
|  |  | Лазание по горизонтальной лестнице в висе |  |
| **Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):** | | | |
|  |  | Маршировка в ритме и темпе музыки: шаг на месте; вокруг себя, вправо, влево; вперед, назад. Следить, чтобы дети слушали музыку, координировали движения рук и ног и останавливались точно с окончанием музыки. |  |
|  |  | Музыкально-пространственные перестроения: повороты на месте (строевые); передвижения на углах с прыжком (вправо, влево); фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему, внутреннему); звездочка; конверт (по пять-шесть человек) на углах ив центре в шеренгу. |  |
|  |  | Танцевальные шаги: с носка на пятку с фигурной маршировкой; с поднятием колена. |  |
|  |  | Танцевальные шаги в образах, например олень, журавль, лиса, кошка и т.д. |  |
|  |  | Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4; выделение сильной доли. |  |
| **Модуль 4. Техническая подготовка** | | | |
|  |  | Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных. |  |
|  |  | Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных. |  |
|  |  | Музыкальные игры с элементами танца. |  |
|  |  | Музыкальные игры с элементами танца. |  |
|  |  | Танцевальные композиции в разных стилях. |  |
|  |  | Танцевальные композиции в разных стилях. |  |
| **Модуль 5. Хореография и (или) акробатика** | | | |
|  |  | Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений. |  |
|  |  | Releves на полупальцы |  |
|  |  | Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку. |  |
|  |  | Подскоки, chasse. |  |
|  |  | Прыжки на развитие координации. |  |
|  |  | Комплекс упражнений и основные элементы аэробики. |  |
|  |  | Упражнения на середине зала. |  |
|  |  | Подготовительные упражнения к вращениям. |  |
|  |  | Комплекс упражнений и основные элементы степ-аэробики. |  |
| **Модуль 6. Степ-аэробика** | | | |
|  |  | Шаги вверх (Up Step) |  |
|  |  | Шаги вниз (Down Step) |  |
|  |  | Шаги с одной и той же ноги (Simple Lead) |  |
|  |  | Шаги с о сменой ног (Alternative Lead) |  |
|  |  | Шаги с без поворота – переместительные; |  |
|  |  | Шаги с поворотом – вращательные. |  |
|  |  | Упражнения без предметов и приспособлений |  |
|  |  | Упражнения без предметов и приспособлений |  |
|  |  | Упражнения с утяжелителями. |  |
|  |  | Упражнения с гантелями. |  |
|  |  | Упражнения с медболами. |  |
|  |  | Упражнения с фитболами. |  |
|  |  | Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика) |  |
|  |  | подскоки и скачки. |  |
|  |  | Упражнения на пресс |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц спины |  |
|  |  | Упражнения на растяжку |  |
|  |  | Упражнения на растяжку |  |
|  |  | Упражнения на пресс |  |
| **Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования** | | | |
|  |  | Контроль освоения теоретических знаний. |  |
|  |  | Контрольные тесты по темам программы. |  |
|  |  | Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. |  |
|  |  | Выезд на соревнования. |  |
|  |  | Показательные выступления. |  |
|  |  | Показательные выступления |  |

Группа 3 года обучения.

Работает в составе одной учебной группы.

Возраст учащихся 14-16 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, на базе МБОУ «Лицея №5 г. Ельца».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата**  **занятий** |
| **Модуль 1. Теоретическая подготовка** | | | |
|  |  | История развития степ-аэробики. |  |
|  |  | Инструктаж по технике безопасности. Врачебный контроль. |  |
|  |  | Основы здорового образа жизни. |  |
|  |  | Виды аэробики |  |
| **Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | |
|  |  | Упражнения для мышц голени |  |
|  |  | Упражнения для мышц бедра |  |
|  |  | Упражнения для развития координации |  |
|  |  | Акробатические упражнения - кувырки в группировке вперед |  |
|  |  | Кувырок назад в группировке |  |
|  |  | Эстафета с элементами равновесия. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне |  |
|  |  | Упражнения на развитие прыгучести |  |
|  |  | Прыжки на скамейку, со скамьи, перепрыгивания через скамейку |  |
|  |  | Прыжки в длину и высоту с места |  |
|  |  | Прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п. |  |
|  |  | Прыжки через скакалку с двойным вращением на количество за 10 секунд |  |
|  |  | Челночный бег. Упражнение «горячая стенка» |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц спины. «Рыбка» |  |
|  |  | Поднимание ног лежа на животе. Упражнения выполняются в парах |  |
|  |  | Подвижные игры на ограниченной площади опоры «Петушиный бой» |  |
|  |  | Игра «Простые салки» |  |
|  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища, лежа на полу Упражнения выполняются в парах |  |
|  |  | Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок» |  |
|  |  | Упражнение «березка» |  |
|  |  | Упражнения для развития силы ног - Приседания на двух ногах |  |
|  |  | Полуприседание с последующим прыжком |  |
|  |  | Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки и возвращение в и. п. |  |
|  |  | Приседания на одной ноге (в «пистолетике») |  |
|  |  | Приседания на двух ногах с грузом на плечах |  |
|  |  | Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов |  |
|  |  | Эстафеты на координацию и равновесие- Прохождение полосы препятствий |  |
|  |  | Упражнения в паре на синхронность. |  |
|  |  | Статические упражнения. |  |
|  |  | Упражнения на выносливость - бег на длинные дистанции, переменный бег. |  |
|  |  | Командные эстафеты |  |
| **Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП):** | | | |
|  |  | Упражнения на гибкость; |  |
|  |  | Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата; |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата. |  |
|  |  | Классический экзерсис: позиции ног. |  |
|  |  | Классический экзерсис: позиции рук. |  |
|  |  | Позы классического танца. |  |
|  |  | Прыжки : с обеих ног на обе; |  |
|  |  | Прыжки : с обеих ног на одну; |  |
|  |  | Прыжки : с одной ноги на другую; |  |
|  |  | Прыжки : комбинированные. |  |
| **Модуль 4. Техническая подготовка** | | | |
|  |  | Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле. |  |
|  |  | Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух. |  |
|  |  | Упражнения ритмической гимнастики. |  |
|  |  | Танцевальные связки в разных танцевальных стилях. |  |
| **Модуль 5. Хореография и (или) акробатика** | | | |
|  |  | Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений. |  |
|  |  | Releves на полупальцы |  |
|  |  | Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку. |  |
|  |  | Подскоки, chasse, прыжки на развитие координации. |  |
|  |  | Упражнения на середине зала. |  |
|  |  | Подготовительные упражнения к вращениям. |  |
| **Модуль 6. Степ-аэробика** | | | |
|  |  | Шаги вверх (Up Step) |  |
|  |  | Шаги вниз (Down Step) |  |
|  |  | Шаги с одной и той же ноги (Simple Lead) |  |
|  |  | Шаги с о сменой ног (Alternative Lead) |  |
|  |  | Шаги с без поворота – переместительные; |  |
|  |  | Шаги с поворотом – вращательные. |  |
|  |  | Упражнения без предметов и приспособлений |  |
|  |  | Упражнения с утяжелителями, гантелями, медболами, фитболами. |  |
|  |  | Упражнения смешанного типа (йога, фитнес, силовая аэробика) |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц спины |  |
|  |  | Упражнения на растяжку |  |
|  |  | Упражнения на пресс |  |
| **Модуль 7. Контрольные упражнения и соревнования** | | | |
|  |  | Контроль освоения теоретических знаний. |  |
|  |  | Контрольные тесты по темам программы. |  |
|  |  | Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности. |  |
|  |  | Выезд на соревнования. |  |
|  |  | Показательные выступления. |  |
|  |  | Показательные выступления |  |

**Список литературы**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1077.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в

Российской Федерации, направленные письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
2. Единая всероссийская классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
3. Трудовой кодекс Российской Федерации.
4. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утверждённые приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.
5. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведениии физкультурных и спортивных мероприятий (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).
6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.
7. Приказ Госкомспорта РФ от 20.10.2003 N 837 "Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».
8. Приказ от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении всероссийских антидопинговых правил».
9. Закон Краснодарского края от 10.05.2011г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
10. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е,Ю., Смолевский В.М., «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)»/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства-М.: Советский спорт, 2005 – 420 с.
11. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - г.

Рязань, 2008 г. – 98 с.

1. Alex Moore. The revised technique of ballroom dancing. London. WCIH8BE.
2. Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing. London. WCIH 4 AY.
3. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Кирьянов ЮА. и др. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. - М.:

Госкомспорт ССС, 1989. - 20 с.

1. Баранов С. П., Болотина Л.Р., Сластёнин В.А. Педагогика. - М., 1987.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.

Ростов на Дону, Феникс, 2003

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963
2. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971
3. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск,

1990. 3-64.

1. Воробьёв А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: ФиС, 1989.-169 с.
2. Танеева М.А. Рекомендации по учёту возрастных особенностей в детских коллективах бального танца. /Спортивные т/анцы. Бюллетень № 2(4),-М.:

РГАФК, 1999.-е. 19-20.

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. М.: Детская литература, 1989
2. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и

спорта. М.: ФиС, 1979.-14! с-

1. Карпенко Л А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, 1989.-20 с.
2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой Л.: ГДОИФК, 1989.-20 с.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-

304 с.

32. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с. 33. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.

1. Плешкань А. В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде.

Краснодар; КрГИФК. 1988. -25 с.

1. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
2. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000
3. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001

38.Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - TOMCK.:STT,2000.-288 с.

1. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
2. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.
3. С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
4. Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
5. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
6. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
7. В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
8. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.
9. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
10. С. Холфина “Воспоминания классического балета”, М., 1990 .
11. Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.
12. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21- 29.
13. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кН.: Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.
14. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие

Краснодар, 1999, - 71 с.

1. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы.

Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.

1. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
2. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002 -384 с.
3. Колесов А.и., Ленц Н.А., Разумовский Е.А. Соревновательная деятельность и подготовка спорсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. Москва ФиС**,** 2003 – 292 с.
4. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва:

Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

1. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1.

Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

**Интернет-ресурсы**

Сайт Министерства Спорта РФ : http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России : [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/)

Сайт Международного олимпийского комитета : [http://www.olympic.org](http://www.olympic.org/)

Сайт Российского антидопинговое агентство : [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)

**Приложение**

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 80 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Гибкость | И. П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке.  Отведение рук назад  (не менее 15˚) | И. П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке.  Отведение рук назад  (не менее 30˚) |
| Координационные способности | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд) | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги,  руки в стороны  (удержание положения  в течение 5 секунд) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз) |
| Танцевально-двигательная подготовка (или техническое мастерство) | Последовательное исполнение в паре 4-х танцев  (по 2 минуты каждый) | |

Приложение 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 120 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Подъем туловища из положения лежа  (не менее 35 раз за 1 мин) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 20 раз за 1 мин) |
| Скоростно-выносливые качества | Исполнение базовых элементов танцев в течение 2-х минут в установленных музыкальных ритмах | |
| Танцевально-двигательные качества (или техническое мастерство) | Последовательное исполнение 5-ти танцев (по 2 минуты каждый) | |

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 170 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см) |
| Подъем туловища из положения лежа  (не менее 50 раз за 1 мин) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 40 раз за 1 мин) |
| Скоростно-выносливые качества | Исполнение базовых элементов и композиций в течение 2 мин. 15 сек в установленных музыкальных ритмах | |
| Танцевально-двигательные качества (или техническое мастерство | Исполнение композиций танцев с использованием фигур и соединений повышенной сложности в усложненных ритмах | |