Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено.
Педагогический совет
МОУ «СОШ № 1»
Протокол № 1
от 30.08.2022 г.

Утверждено.
Директор МОУ «СОШ № 1»
Н.Г. Каримова
Приказ № 136
от 31.08.2022 г.

Директор Каримова Наталья Григорьевна
Подписано цифровой подписью: Директор Каримова Наталья Григорьевна
Дата: 2023.01.10 23:54:27 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Кыштым – 2022 год

Содержание программы

Разделы программы	№ страниц
Пояснительная записка	3
Содержание и организация учебного процесса	8
Учебный план	14
Порядок, формы аттестации обучающихся	15
Материально-техническое оснащение	19
Критерии, показатели, способы изучения эффективности системы дополнительного образования	21
Приложения	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа дополнительного образования является нормативно-управленческим документом муниципального общеобразовательного учреждения«Средняя общеобразовательная школа № 1», характеризует специфику содержаниядополнительного образования.

Дополнительное образование сегодня – значимая и полноправная часть российской образовательной системы, требующая внимания не меньшего, чем дошкольное, общее или профессиональное. Это то пространство, организация которого на основе тщательно продуманных и выверенных требований может позволить преодолеть кризис детства, обеспечив тем самым права детей на интеллектуально-творческое развитие и профессиональное самоопределение в соответствии с их возможностями, способностями и интересами.

В соответствии с *Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»* содержание общеразвивающих программ дополнительного образования ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихсяв интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов ифедеральных государственных требований.

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческихспособностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном,нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового ибезопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе,профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиесяспособности (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Глава 10«Дополнительное образование» Ст. 75.1)

Условия организации образовательного процесса в системе дополнительного образованиядетей регулируют следующие нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка (Ст. 29).

- Конституция Российской Федерации (Ст. 43).

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

-Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образованиядетей

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, ООО, СОО

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программдополнительного 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»

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- УставМОУ «СОШ №1».

Актуальность и педагогическая целесообразность

Система дополнительного образования детей в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 1» располагает социально-педагогическими возможностями по развитию способностей обучающихся в области художественной и физкультурно-спортивной деятельности. Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и

поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительное образование способствует личностному росту каждого ученика. В дополнительном образовании возможно максимальное соответствие содержания и форм учебно-воспитательной деятельности интересам и потребностям учащихся, и это позволяет им самоутверждаться и самореализовываться.

Дополнительное образование органически сочетает разнообразные виды организации содержательного досуга (отдых, развлечения, праздники, творчество) с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращает пространство девиантного поведения,решая проблему занятости детей.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию,социально-педагогическую поддержку, продуктивную организацию свободного временишкольников, становится одним из определяющих факторов развития склонностей детей,способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения.Все этоставит развитие системы дополнительного образования в ряд первоочередных задач федеральной, региональной и муниципальной политики.

Дополнительное образование стало неотъемлемым компонентом школы, посколькуглавным в системе дополнительного образования детей был и остается приоритет интересовкаждого ребенка.

Цель программы: создание оптимальных педагогических условий для всестороннегоудовлетворения потребностей учащихся и развития их индивидуальных склонностей испособностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

Задачи:

-изучение и удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в дополнительномобразовании детей;

- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы собучающимися с учетом их возраста, особенностей егосоциокультурного окружения;

-сохранение психического и физического здоровья учащихся;

-обращение к личностным проблемам обучающихся, формирование их нравственных качеств и социальной активности;

-развитие творческого потенциала личности, формирование нового социального опыта и профессиональное самоопределение;

-воспитания уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве;

-расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детейдля наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обучающихся в объединениях по интересам.

2. Основные ценности и функции дополнительного образования:

Дополнительное образование в МОУ «СОШ №1» имеет уникальную возможность в плане удовлетворения разнообразных потребностей детей:

- витальных – в физическом движении и отдыхе;

-экзистенциальных – в защите и комфорте;

-социальных – в общении, привязанности, принадлежности к группе;

- потребностей престижа – в признании, успехе, компетентности;

- потребностей самовыражения – в самореализации через творчество.

Функции дополнительного образования в МОУ «СОШ №1»:

Образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;

Воспитательная – обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;

Информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого воспитанник берет столько, сколько хочет и может усвоить);

Коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;

Рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

Профориентационная- формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка.

Интеграционная– создание единого образовательного пространства школы;

Компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

Социализации – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

Самореализации – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Приведенный перечень функций показывает, что дополнительное образование детей должно быть неотъемлемой частью любой образовательной системы.

Во-первых, дополнительное образование оказывает воздействие на образовательный процесс школы.

Дополнительные образовательные программы:

– углубляют и расширяют знания учащихся по основным предметам;

– делают школьное обучение личностно-значимым для многих учащихся;

– стимулируют учебно-исследовательскую активность школьников;

– повышают мотивацию к обучению по рядуобщеобразовательных дисциплин.

Во-вторых, школьное дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на учащихся: оно способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни,умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

3.Ожидаемые результаты освоения Программы дополнительного образования детей

Основными результатами освоения Программы будут:

1. Расширение возможностей для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов учащихся, выявление одарённых детей и формирование мотивации успеха;

2. Повышение роли дополнительного образования в деятельности в МОУ «СОШ №1»;

3. Вовлечение в различные виды деятельности большего количества учащихся;

4. Снижение роста негативных проявлений среди несовершеннолетних;

5. Укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни;

6. Обеспечение социальной защиты, поддержки и адаптации детей к жизни в обществе.

2.Содержание и организация учебного процесса

Педагоги дополнительного образования школы работают в основном по

модифицированным программам, которые отвечают потребностям и интересам детей, предлагаются детям по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями.

Дополнительные общеразвивающие программы позволяют педагогам найти оптимальный вариант работы с той или иной группой детей или с отдельным ребенком. Это программы открытого типа, т.е. ориентированные на расширение, определенное изменение с учетом конкретных педагогических задач, отличаются содержательностью, вариативностью, гибкостью использования.

2.1. Основные направления системы дополнительного образованияМОУ «СОШ №1»

Направления, по которым осуществляется дополнительное образование детей в МОУ «СОШ №1», соответствуют основным тематическим направленностям дополнительных образовательных программ.

Перечень таких направленностей содержится в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом *Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»*

Дополнительные общеразвивающиепрограммы реализуются в МОУ «СОШ №1» по 2 направленностям:

– художественной;

– физкультурно-спортивной

2.2.Художественная направленность

Художественное воспитание играет важную роль в личностном развитии детей, оказывает позитивное воздействие на эмоциональную сферу ребенка, развивает его воображение, творческое мышление, формирует нравственное самосознание. Выбирая художественную направленность, дети выбирают свободу выражения, полет фантазии, преодолевают застенчивость, скованность, соприкасаются с достижениями мировой цивилизации, а значит поднимают свой культурный уровень. Программы художественной направленности нацелены на раскрытие творческого потенциала ребенка и дают незаменимый опыт познания себя и преображения окружающего мирапо законам красоты.

Через опыт творческой деятельности дети приобщаются к отечественной и мировой художественной культуре. Одним из средств всестороннего развития школьников является **хореография**. Ее высокая продуктивность обусловлена синтезирующим характером, который объединяет в себе музыку, ритм, изобразительное творчество, театр, пластику движений. Хореографические занятия снимают умственное утомление и дают дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Театральное творчество привлекательно своим игровым началом, оно таинственно и завораживающе. Мимика, жесты, интонация речи облегчают понимание художественного произведения, вызывают у детей большой эмоциональный отклик. Ребенок ставит себя на место героя и проживает увлекательные приключения вместе с ним.

Результатом занятий в объединениях художественной направленности является приобретение навыков, полезных и необходимых в жизни, формирование такие черт, как трудолюбие, креативность, настойчивость, усидчивость, умения планировать работу и доводить до конца начатое дело, развитие эстетического вкуса, а также участие в творческих конкурсах различного уровня.

2.3.Физкультурно-спортивная направленность

Программа физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких качеств детей, как благородство, рассудительность,честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим. Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на приобщение ребенка к здоровому образу жизни. Иметь хорошее физическое здоровье важно для того, чтобы демонстрировать работоспособность, физическую привлекательность. Для достижения этой простой цели – наличия физического здоровья – необходимо, чтобы каждый человек имел возможность заниматься массовым спортом.

Результат занятий в объединении спортивной направленности: формирование здорового образа жизни у учащихся, убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях, а также выработка воли и морально - психологических качеств, необходимых для того, чтобы стать успешным в жизни.

Для достижения задач руководители объединений дополнительного образования на занятиях:

развивают и поддерживают у детей интерес к окружающим людям, чувства понимания и толерантности;

создают условия для привлечения родителей к организации и проведению кружков, секций;

внедряют в образовательный процесс современные методики обучения и воспитания;

обеспечивают активное участие детских объединений в спортивных, творческих конкурсах различного уровня.

Обучающиеся, прошедшие обучение в объединениях дополнительного образования, должны:

обладать способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем,

осознавать свою роль и уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

знать особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы социальных явлений и традиций;

уметь самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять и передавать ее;

уметь применять коммуникативные навыки, необходимые для общения в учебной, повседневно-бытовой, деловой сферах, сферах досуга и развлечения; овладеть способами духовного и интеллектуального саморазвития;

овладеть способами деятельности в собственных интересах и возможностях с точки зрения здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

3. Организационно - педагогические условия

Режим работы системы дополнительного образования устанавливается на основании требований СанПиНа и учебного плана.

3.1.Годовой календарный учебный график на 2022–2023 учебный год

Занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проводятся в соответствии с годовым календарным учебным графиком МОУ «СОШ №1».

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором школы. Образовательная деятельность организована в течение всего учебного года, в случае работы и проведения занятий в каникулярное время, утверждается дополнительное расписание.Учебный год начинается 01 сентября 2022года. Устанавливается следующая продолжительность учебного года:

1,9,11 классы – 33 учебные недели;

2–8,10 классы –34 учебные недели.

Продолжительность каникул: согласно графику, утвержденному Управлением по делам образования администрации Кыштымского городского округа.

Количество учебных групп, численный состав каждого объединения, количество часов занятий в неделю регламентируется учебным планом.

Количество занятий определяется дополнительными общеобразовательными программами в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами.

Расписание занятий также составляется в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 10 минут. Возможно проведение спаренных занятий без 10-минутного перерыва.

Строгих условий набора обучающихся в объединения отделения дополнительного образования детей нет. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Группы второго года обучения формируются из обучающихся, закончивших первый год обучения или ранее обучавшихся, по разным причинам, прекратившим занятия, но имеющим навыки работы, а также из вновь поступивших обучающихся.

Для вступления в объединения физкультурно-спортивной и художественной направленности по курсу «Основы хореографии» необходим допуск медицинского сотрудника школы или врача поликлиники.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

В программах дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть спектакли, конкурсные программы, тематические вечера, олимпиады, показательные выступления, викторины и фестивали, соревнования, турниры.

Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинетах, актовом зале, спортивном зале, на спортивной площадке и за пределами школы (театры, парки, стадионы и т. д.)

Основные формы обучения: мастерская, занятие, игра, тренировка, тренинг, репетиция.

Обучающиеся могут выбирать интересующие их программы дополнительного образования в соответствии со своими склонностями, также они имеют возможность заниматься по нескольким интересующим их программам и в случае необходимости заменять одни программы на другие.

Программы дополнительного образования реализуются в течение учебного года, включая каникулярное время. При реализации программ используются различные образовательные технологии, в том числе, дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Численный состав объединения определяется нормативными документами и образовательной программой объединения. Наполняемость групп: 1 год обучения – не менее15 человек, 2 год обучения – не менее12 человек, 3 год (и далее) обучения – не менее 10 человек.

Форма занятий – групповая, индивидуальная (определяются педагогом и программой).

Использование педагогических технологий: в системе дополнительного образования используются следующие педагогические технологии:

-коллективные способы обучения;

-работа в диалоге;

-создание ситуации успеха

-игра и театрализация;

-проектная деятельность;

-творческие мастерские;

-выставки;

-репетиции;

-соревнования;

-творческий отчет;

Кадровый состав:

В системе дополнительного образования задействовано 3 педагога дополнительного образования.

4.Учебный план на 2022–2023 учебный год

Направленность	Наименование дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов		Количество групп
		В неделю	В год	
Художественная	Моделирование образа (театр)	18 часов	612 часов	6
	Основы хореографии	18 часов	612 часов	5
Физкультурно-спортивная	Кикбоксинг	18 часов	612 часов	3

Педагоги дополнительного образования работают по программам, соответствующим предъявляемым к программам требованиям. Все программы рассмотрены на заседаниях МО и приняты к работе на августовском педсовете.

Программы дополнительного образования созданы в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Содержание образовательных программ по дополнительному образованию соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям.

На занятиях педагоги используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Ребята под руководством педагогов участвуют в конкурсах, соревнованиях, фестивалях разного уровня (школьных, муниципальных, региональных).

Содержание образовательных программ направлено на: создание условий для развития личности ребенка; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; обеспечение эмоционального благополучия обучающегося; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Учебно-тематический план каждой образовательной программы по дополнительному образованию включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, пояснительную записку.

Возраст учащихся, их количество в различных объединениях, сроки реализации программы, формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования отражены в рабочих программах.

Приложением к данной Программе являются рабочие программы по направлениям.

5.Порядок, формы аттестации обучающихся

Освоение дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся — это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Начальная (стартовая) диагностика проводится в течение двух недель с начала изучения образовательной программы с целью выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения.

Методы проведения: наблюдение, индивидуальные беседы, тестирование, анкетирование, сдача нормативов.

Срок проведения: сентябрь

Промежуточная аттестация — это установление уровня достижения результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, направленное на объективную оценку освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ каждого года обучения.

Итоговая аттестация — это оценка качества усвоения учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Педагогический контроль строится на принципах научности, учетаиндивидуальных и возрастных особенностей учащихся, специфики деятельности детского объединения и конкретного периода обучения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов, обоснованности критериев оценки результатов.

5.1. Содержание, формы и порядок проведения текущего контроля успеваемости учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов

дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностно-коммуникативных умений, ценностных ориентаций.

Порядок, формы, периодичность мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования объединения на основании содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Результаты текущего контроля за полугодие оформляется в виде справки с указанием количественных результатов в процентном отношении.

Педагогические работники по запросу родителей (законных представителей) обучающихся, обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в устной форме.

5.2. Содержание, формы и порядок проведения промежуточной аттестации учащихся.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

объективное установление фактического уровня освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ и достижения результатов их освоения;

оценка достижений конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;

оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Промежуточная аттестация проводится по учебным курсам в сроки, предусмотренные дополнительными общеобразовательными (общеразвивающими) программами, но не менее 1 раза в учебном году.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется педагогом дополнительного образования и оформляется в виде протоколов по каждому объединению, которые сдаются педагогом заместителю директора по воспитательной работе.

Промежуточная аттестация проводится по графику, утвержденному приказом директора школы, на основании сроков, представляемых педагогами дополнительного

образования в письменном виде, а также сроков, установленных календарным графиком по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

Обучающиеся, имеющие высокие результаты обучения (победы на конкурсах, фестивалях, мероприятиях), могут быть освобождены от прохождения промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация проводится в конце изучения общеразвивающей программы.

Цель: подведение итогов освоения общеразвивающей программы.

Задачи: анализ результатов обучения; анализ действий педагога.

Методы проведения итоговой диагностики:

творческие задания;

концерт;

спектакль;

показательные выступления;

опрос;

открытое занятие.

5.3 Критерии оценки результативности

Контрольные нормативы и критерии оценки их результативности определяются самим педагогом в его дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе таким образом, чтобы можно было определить отнесенность обучающегося к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий

Критерии оценки уровня результативности:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;

- средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Результаты образовательной деятельности в системе дополнительного образования оцениваются по двум группам показателей:

- Учебные достижения (фиксирующие предметные и общеучебные знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения общеразвивающей программы).

- Личностные достижения (выражающие изменения личностных качеств ребёнка под влиянием занятий в данном творческом объединении, секции).

Результаты аттестации анализируются педагогами по следующим параметрам:

• количество обучающихся освоивших общеразвивающую программу в %;

• необходимость и направление коррекции общеразвивающей программы.

5.3. Формы промежуточной аттестации

Направленность объединений	**Формы промежуточной аттестации**
художественная	творческие отчеты, концерты, выставки, фестивали, конкурсы, мастер-классы, спектакль, открытое занятие, практическая работа, исследовательские проекты, защита творческих работ, собеседование.
физкультурно-спортивная	соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир

Результативность обучения детей по освоению общеразвивающих программ дополнительного образования детей в школе осуществляется на основе педагогической диагностики: начальной, промежуточной и итоговой.

Промежуточная диагностика проводится после изучения каждого раздела образовательной программы или по мере необходимости.

Цель - отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции. Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами. Итоги анализируются педагогом.

Срок проведения: декабрь-январь

Основные результаты реализации программы дополнительного образования

Уровень/ классы	**Предметные**	**Метапредметные**	**Личностные**
Уровень начального общего образования 1-4 классы	Усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного объединения - знаний, умений и навыков, опыта решения проблем,	Освоение обучающимися способами деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в решении проблем в реальных жизненных ситуациях.	Формирование системы ценностных отношений обучающихся – к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам

	опыта творческой деятельности, ценностей.		
Уровень основного общего образования 5-9 классы	Усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного объединения - знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности, ценностей.	Освоение обучающимися способами деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в решении проблем в реальных жизненных ситуациях.	Развитие инициативности, самостоятельности, навыков сотрудничества в разных видах деятельности.
Уровень среднего общего образования 10- 11 классы	Умение организовать учебную деятельность.	Умение решать проблемы в реальных жизненных ситуациях.	Сформированность нравственных норм поведения в общественных учреждениях; умений действовать, не подвергая риску себя и окружающих.

6.Материально-техническое оснащение

Актовый зал,кабинет музыки, кабинет театра, кабинет хореографии Оборудование: -компьютер – 3 шт. - принтер – 2 шт. - проектор – 2 шт. -синтезатор 1 шт. -электронное пианино – 1 шт.	Реализация дополнительных общеразвивающих программ художественной направленности. Проведение мероприятий.
спортивный зал; стадион В арсенале: -волейбольные, баскетбольные мячи -мячи для метания -теннисные столы. -лыжные комплекты и др.	Использование в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ по физкультурно-спортивной направленности. Проведение соревнований, игр

7.Критерии, показатели и способы изучения эффективности системы дополнительного образования

Критерии эффективности системы дополнительного образования	Показатели	Методики изучения
1.Сформированность индивидуальности учащихся школы.	1.Развитость познавательных, творческих процессов и интересов личности. 3.Нравственная направленность личности. 4.Сформированность отношений к Родине,обществу, семье, школе, себе, природе и труду. 5.Сформированность коммуникативной культуры. 6.Развитость чувства прекрасного. 7.Состояние здоровья учащихся.	Карта показателей уровня воспитанности учащихся.
2.Удовлетворённость учащихся, педагогов и родителей жизнедеятельностью в школе и результатами воспитательного процесса.	1.Комфортность, защищённость личности учащихся, их отношение к основным сторонам жизнедеятельности в школе. 2.Удовлетворённость педагогов содержанием, организацией и условиями трудовой деятельности, взаимоотношением в школьном сообществе. 3.Удовлетворённость родителей результатами обучения и воспитания детей в коллективах ДО, положением детей в школьном коллективе. 4.Готовность выпускников к созидательному труду в социуме.	Методика по пособию Р.В.Овчаровой Методика А.А.Андреева Методика профессора М.И.Рожкова

Приложение №1

ПРОГРАММА ТЕАТРАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА «Зеркало»
«МОДЕЛИРОВАНЕ ОБРАЗА»

Направленность: художественная

возрастная категория учащихся: 10–17 лет

срок реализации программы: 4 года

Автор: Силантьева Светлана Владимировна

Должность: педагог дополнительного образования,
руководитель театрального коллектива

Категория: высшая

Пояснительная записка

Программа «Моделирование образа» предполагает самое тесное взаимодействие с уроками литературы, музыки, хореографии, изо, истории.

Театр — это волшебный мир искусства, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и с детского возраста прививать любовь к театральному искусству.

Театр как искусство научит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь благое и доброе. Реализация программы с помощью выразительных средств театрального искусства таких как, интонация, мимика, жест, пластика, походка не только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями этого произведения. Театральная игра способствует развитию детской фантазии, воображения, памяти, всех видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического) в жизни школьника. Одновременно способствует сплочению коллектива класса, расширению культурного диапазона учеников и учителей, повышению культуры поведения.

Особенности театрального искусства – массовость, зрелищность, синтетичность – предполагают ряд богатых возможностей, как в развивающе-эстетическом воспитании детей, так и в организации их досуга. Театр - симбиоз многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом. Поэтому занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремеслами.

С древних времен различные формы театрального действа служили самым наглядным и эмоциональным способом передачи знаний и опыта в человеческом обществе. Позднее театр как вид искусства стал не только средством познания жизни, но и школой нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения. Театр – школа, но школа особенная, как объясняют ребенку математические законы и правила правописания, так и «обучение» в этой школе ведется по своим законам, которые определяются спецификой сценического искусства. Преодолевая пространство и время, сочетая возможности нескольких видов искусств: живописи, танца, литературы и актерской игры, театр обладает огромной силой воздействия на эмоциональный мир ребенка. Занятия сценическим искусством не только вводят детей в мир прекрасного, но и развивают сферу чувств, будят соучастие, сострадание, развивают способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожить вместе с ним.

Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и метапредметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития младших школьников.

Новизна:

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам. Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Основанием для разработки данной программы стали:

– цели и задачи художественного образования детей;

– социальный заказ родителей и образовательного учреждения;

Программа направлена на воспитание человека, который по своим духовным качествам соответствовал бы требованиям гармонии, а она складывается из целого комплекса свойств. Кроме полноты осуществления себя, своего призвания, реализации своих способностей, этот комплекс обязательно предполагает и гражданскую, идеологическую зрелость, и высокую нравственность, и общую культуру, и чувство прекрасного, гуманность, ответственность, самостоятельность.

Актуальность программы:

В основе программы лежит идея использования потенциала театральной педагогики, позволяющей развивать личность ребёнка, оптимизировать процесс развития речи, голоса, чувства ритма, пластики движений. Приобщать молодежь к классике, возможности продемонстрировать свежего, неизбитого, личностного взгляда на знакомое произведение, показать непрерывность человеческой мысли, встающих перед человечеством проблем.

Таким образом, **педагогическая целесообразность** программы внеурочной деятельности в сфере художественного творчества школьников обусловлена необходимостью разрешения реальных противоречий, сложившихся в теории и практике воспитания в новых социокультурных условиях, в частности ограниченности стратегии «приобщения к культуре» в условиях экспансии массовой культуры.

Цель программы – развитие эмоционально-ценностной культуры обучающихся посредством театра.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- обучающая: сформировать познавательный интереса к виду искусства -театр (изучение мира искусства и истории народов, его обычаев и нравов от прошлого до современности);
- развивающая: развивать деловые качества личности ребенка, таких как самостоятельность, ответственность, активность через моделирование театрального образа на основе интеграции искусств;
- воспитательная: способствовать формированию у обучающихся культуры общения и поведения в социуме, социальной активности, гражданской позиции через разнообразные характеристики образов природы и предметного мира.

Программа «Моделирование образа» методически ориентирована на сочетание историко-теоретических знаний с системой учебно-творческих заданий. Одни из них в наибольшей степени помогают ученикам наглядно и конкретно представить те или иные исторические факты и явления: изучение произведений изобразительного искусства (истории интерьера и костюма), произведений изобразительного искусства разных стилей, эпох и жанров, просмотр видеоматериалов, посещение профессиональных театров. Другие практически направлены на освоение манеры поведения, свойственной различным историческим эпохам за счет учебно-творческих знаний, выявляя при этом основные.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является особый акцент в формировании мировоззренческой позиции школьника через включение его во все этапы создания спектакля. Непрофессиональное художественное творчество детей закладывает культуру человеческих взаимоотношений.

Особенности театрального искусства - массовость, зрелищность, синтетичность – предполагают ряд богатых возможностей как в развивающем и эстетическом воспитании детей, так и в организации их досуга.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы – 10–17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 4 года обучения. 1 год обучения –144 часа; 2 год обучения – 144 часа; 3 год обучения – 144 часа; 4 год обучения – 144 часа.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в индивидуальной типовой форме.

По типу: теоретические, практические, комбинированные, репетиционные, диагностические.

Формы проведения занятий: беседа, викторина, встреча с интересными людьми, занятие – игра, игра – путешествие, игра сюжетно- ролевая, концерт, мастер – класс, наблюдение, посиделки, практическое занятие, представление, репетиция, творческая мастерская, тренинг, спектакль.

Занятия проводятся:

1 год обучения – 3 раза в неделю

2 год обучения - 4 раза в неделю

3 год обучения – 4 раза в неделю

4 год обучения – 3 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 45 минут

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- читать, соблюдая орфоэпические и интонационные нормы чтения;
- выразительному чтению;
- различать произведения по жанру;
- развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию;
- видам театрального искусства, основам актёрского мастерства;
- сочинять этюды по сказкам;
- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злоба, удивление, восхищение)

Личностные результаты:

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- целостность взгляда на мир средствами литературных произведений;
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта слушания и заучивания произведений художественной литературы;
- осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценировании.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Способы определения результативности.

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов через участие обучающихся в мероприятиях (концертах, спектаклях), активности обучающихся на занятиях.
3. **Мониторинг**:

- **Педагогический мониторинг** (диагностика личностного роста и продвижения, педагогические отзывы, ведение журнала учета)

- **Мониторинг образовательной деятельности детей** (самооценка обучающегося, ведение творческого дневника, оформление фотоотчетов).

Виды контроля

Время проведения	**Цель проведения**	**Форма контроля**
Начальный контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Практическое тестирование через игру
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, самостоятельная работа, контрольное занятие.
Промежуточный контроль		
По окончанию изучения темы или раздела.	Определение результатов обучения.	Творческая работа, концерт, фестиваль, праздник, самостоятельная работа, конкурс.
В конце учебного года		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.	Творческая работа, самоанализ, коллективный анализ.

Форма подведения итогов реализации дополнительный общеобразовательный общеразвивающей программы- итоговый спектакль.

Учебный план

При обучении театральному искусству необходима реализация основного принципа - принципа единства художественного и актерского развития ребёнка. Программа предусматривает **теоретический и практический** разделы. **Теоретический** раздел включает в себя сведения из области теории театра. Больше внимания уделяется освоению **практических навыков** (развитее пластических способностей, чувства ритма, речевого аппарата, взаимодействие с партнером, формирование исполнительских навыков, мимической выразительности).

В работе с театральным коллективом, важными являются воспитательно–познавательные мероприятия. При их проведении решаются задачи содействия в овладении умениями и навыками организации социально значимой деятельности, развития творческих и иных способностей, ключевых умений, лучших человеческих качеств.

Особое место уделяется конкурсной деятельности различных уровней.

Учебный план.

I-й год обучения (4-5 классы) (144 часа в год, 3 часа в неделю).

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы театральной культуры**	32		
1.1	Специфика театрального искусства	2	1	1
1.2	Театр – искусство коллективное. Театр - искусство синтетическое	5	2	3
1.3	Актёр – главное действующее лицо в театре	5	1	4
1.4	Драматургия как особый вид литературного творчества	2	1	1
1.5	Виды театра	6	1	5
1.6	Истоки театрального искусства	5	2	3
1.7	Культура поведения в театре	5	1	4
1.8	Устав театрального коллектива, строгое соблюдение его положений, бережное отношение к устоявшимся традициям	2	1	1
2	**Ритмопластика**	18		
2.1	Развитие двигательной культуры	12	2	10
2.2	Освоение окружающего пространства через формирование элементарных двигательно-музыкальных навыков и умений	6	1	5
3	**Культура и техника речи**	56		
3.1	Артикуляция	8	2	6
3.2	Постановка дыхания	8	2	6

3.3	Дикция	12	2	10
3.4	Распределение звука и слова в сценическом пространстве	10	2	8
3.5	Совершенствование техники сценической речи через художественное слово	10	3	7
3.6	Навык логического анализа текста в работе над драматургическим материалом	8	2	6
4	**Работа над собой**	38		
4.1	Навык творческой мобилизации. Внимание	2	-	2
4.2	Развитие фантазии на основе трансформации образов предметного мира	8	2	6
4.3	Созерцание, наблюдение, узнавание	2	-	2
4.4	Изображение-видение	6	6	29
4.5	Сценическое общение как взаимодействие с партнером в процессе борьбы	18	10	100

II-й год обучения(6-7 классы) (144 часа в год, по 4 часа в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы театральной культуры**	27		
1.1	Этика творчества. Навык коллективной работы и творческой дисциплины	4	1	5
1.2	Развитие фантазии через освоение стилевого разнообразия мира	8	2	6
1.3	Характер-маска в романтических и философских сказках	4	2	2
1.4	Режиссер как главный толкователь пьесы	2	1	1
1.5	Представление о поэтапной работе над спектаклем	6	3	3
1.6	Анализ профессиональных и собственных работ в разных видах искусства	3	2	1
2	**Ритмопластика**	23		

2.1	Освоение пространственного языка театра	8	2	6
2.2	Центр тяжести	5	1	4
2.3	Развитие фантазии с помощью переноса в нереальные миры (этюды «Марсианский мир», «Видения», «Вечность», «Сны» и т.д.)	10	2	8
3	**Культура и техника речи**	36		
3.1	Подготовка речевого аппарата к звучанию	12	3	9
3.2	Сквозное действие на основе литературного текста романтического и философского характера	8	1	7
3.3	Мелодия стиха, его ритм	3	1	2
3.4	Паузы стихотворной строки и их творческое оправдание	3	1	2
3.5	Процесс работы над ролью	10	1	9
4	**Работа над собой**	58		
4.1	Фиксирование сверхзадачи роли	8	2	6
4.2	Понятие «маска»	8	2	6
4.3	Пространственные обстоятельства жизни героя	8	2	6
4.4	Навык самостоятельной работы над ролью	13	4	9
4.5	Работа над ролью в два состава (вариативность исполнения)	21	2	19

III-й год обучения(8-9 классы) (648 часов в год, 18 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы театральной культуры**	38		
1.1	Роль художника в создании образа	3	1	2

	спектакля			
1.2	Комедия социально-бытового жанра	3	1	2
1.3	Знакомство с языком мизансцены	6	1	5
1.4	Манера поведения, свойственная различным историческим эпохам (западноевропейское общество XVII-XVIII вв.)	6	2	4
1.5	История интерьера и костюма	4	2	2
1.6	Некоторые правила поведения второй половины XIX- начала XX вв.	6	2	4
1.7	Грим	10	2	8
2	**Ритмопластика**	32		
2.1	Развитие двигательной культуры	8	2	6
2.2	Освоение техники сценического фехтования	8	2	6
2.3	Освоение техники сценических падений	4	2	2
2.4	Стиль и манеры поведения западноевропейского общества XVII столетия	4	2	2
2.5	Стиль и манеры поведения западноевропейского общества XVIII столетия	4	2	2
2.6	Стиль и манеры поведения западноевропейского общества XIX столетия	4	2	2
3	**Культура и техника речи**	24		
3.1	Подготовка речевого аппарата к звучанию	12	2	10
3.2	Освоение стилевых особенностей художественного текста	6	2	4
3.3	Освоение мизансцен, исследование пространственных условий общения	6	2	4
4	**Работа над собой**	47		
4.1	«Зерно» образа	16	4	12
4.2	Моделирование образа через вес	4	1	3
4.3	Моделирование образа через подражание	4	1	3
4.4	Моделирование образа на основе темпо-ритма	4	1	3
4.5	Биография образа	9	2	7
4.6	Овладение характером через поиск грима, костюма образа, его реквизита	10	2	8

IV-й год обучения(10-11 классы) (144 часа в год, 3 часов в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теор.	практ.
1	**Основы театральной культуры**	22		
1.1	Познание национальной специфики мира через изучение истории мировой культуры и основ этнографии. Взаимовлияние и взаимообогащение национальных художественных культур	12	4	8
1.2	Изучение истории русского театра. Его традиции	10	2	8
2	**Ритмопластика**	10		
2.1	Самостоятельная коллективная работа над композицией «Театр мира»	10	2	8
3	**Культура и техника речи**	60		
3.1	Подготовка речевого аппарата к звучанию	12	2	10
3.2	Навык работы над рассказом от первого лица	16	4	12
3.3	Овладение характером, логикой, мышлением, темпераментом героя	18	4	14
3.4	Умение говорить и мыслить от имени человека другой эпохи, других убеждений, другого образа жизни как от своего собственного лица	14	2	12
4	**Работа над собой**	52		
4.1	Искусство переживания как путь перевоплощения актера в образ: ● навык интенсивной внутренней жизни на сцене, сценическая пауза; ● углубленный психологический анализ материала (конфликт внутренний и внешний, подтекст); ● сочинениеремарок, передающих форму общения героев; ● навык импровизации; ● жизненность и правдивость образов; ● навык игры в сценическом ансамбле.	 8 8 6 6 8 16	 1 1 1 1 1 2	 7 7 5 5 7 14

4. Содержание учебного плана.

Программа состоит из четырех разделов, работа над которыми продолжается параллельно в течение 4-х лет с учащимися 4х – 11х классов.

1**. «Основы театральной культуры»** (основные направления развития школьников) – глубокое изучение учащихся «театра, как вида искусства»; дать понятие, что дает театральное искусство в формировании личности, а также основы духовных ценностей через анализ взаимодействия личности с другими людьми в пьесах (разбор пьесы по действиям).

2**. «Ритмопластика»** (элементы внутренней и внешней техники актера) – включает в себя ритмические, музыкальные, пластические тренинги и упражнения, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей учащихся, развитие свободы и выразительности телодвижений. Разбор пьесы по внутренним конфликтам.

3**. «Культура и техника речи»** (рассказ, повесть, басня, стих, проза) – формирование мировоззрения ученика через художественное слово. Курс направлен на развитие дыхания и развитие речевого аппарата, умение владеть правильной артикуляцией, четкой дикцией, разнообразной интонацией, логикой речи и орфоэпией. Сюда включены тренинги со словами, развивающие связанную образную речь, творческую фантазию, умение сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы.

4. **«Работа над собой»** является вспомогательным разделом обучения для закрепления курса обучения и самостоятельная работа над своим образом (этюды, миниатюры, тренинги, индивидуальные занятия по образу).

Программные задачи I года обучения:

● развивать интерес к сценическому искусству;

● развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность, находчивость и фантазию, воображение, образное мышление;

● снимать зажатость и скованность;

● активизировать познавательный интерес;

● развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;

● воспитывать доброжелательность и контактность в отношении со сверстниками;

● развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

● развивать чувство ритма и координацию движения;

● развивать речевое дыхание и артикуляцию;

● развивать дикцию на материале скороговорок и стихов;

● пополнять словарный запас;

● учить строить диалог, самостоятельно выбирая партнера;

● научиться пользоваться словами выражающие основные чувства: знакомить детей с театральной терминологией;

● знакомить детей с видами театрального искусства;

● знакомить с устройством зрительного зала и сцены;

● воспитывать культуру поведения в театре.

К концу первого года занятий ребёнок:

знает:

● что такое театр;

● чем отличается театр от других видов искусств;

● с чего зародился театр;

● какие виды театров существуют;

● кто создаёт театральные полотна (спектакли);

имеет понятия:

● об образном мышлении;

● о концентрации внимания;

● об ощущении себя в сценическом пространстве;

приобретает навыки:

● общения с партнером (одноклассниками);

● элементарного актёрского мастерства;

● образного восприятия окружающего мира;

● адекватного и образного реагирования на внешние раздражители;

● коллективного творчества.

Так же воспитанник избавляется от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса «взгляда со стороны», приобретает общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Программные задачи II года обучения:

● развивать чуткость к сценическому искусству;

● воспитывать в ребенке готовность к творчеству;

● развивать умение владеть своим телом;

● развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность, находчивость и фантазию, воображение, образное мышление;

● оценивать действия других детей и сравнивать со своими собственными;

● развивать коммуникабельность и умение общаться со взрослыми людьми в разных ситуациях;

● развивать воображение и веру в сценический вымысел;

● учить действовать на сценической площадке естественно и оправданно;

● развивать умение выполнять в разных обстоятельствах и ситуациях одни и те же действия по-разному;

● развивать умение осваивать сценическое пространства, обретать образ и выражение характера героя;

● дать возможность полноценно употребить свои способности и само выразится в сценических воплощениях;

● привлечь знания и приобретенные навыки в постановке сценической версии;

В конце второго года занятий ребенок

знает:

● что такое выразительные средства;

● фрагмент как составная часть сюжета.

● действенную формулу: исходное событие, конфликтная ситуация, финал.

умеет:

● применять выразительные средства для выражения характера сцены;

● фрагментарно разбирать произведение, а так же фрагментарно его излагать;

● определять основную мысль произведения и формировать её в сюжет;

● понимать изобразительное искусство как течение жизненного процесса;

имеет понятие:

● о рождении сюжета произведения;

● о внутреннем монологе и 2-м плане актёрского состояния;

● о сверхзадаче и морали в произведении;

имеет навыки:

● свободного общения с аудиторией, одноклассниками;

● выражать свою мысль в широком кругу оппонентов;

● анализировать последовательность поступков;

● выстраивать логическую цепочку жизненного событийного ряда.

Программные задачи III года обучения:

● развиватьумение владеть своим телом и одновременно выдерживать речевую особенность;

● развивать умение оценивать свои действия на сцене и не бояться импровизировать;

● развивать умение воплощать фантазии в реальные действия;

● развивать умение находить сквозное действие в пьесе и провести параллель со своей ролью;

● общественно-воспитательная роль театра в различные исторические эпохи;

● освоение духовных ценностей через анализ взаимодействия личности с другими людьми в пьесах остросоциального жанра;

● представление о комическом как об эстетической категории;

● освоение духовных ценностей через формирование представления о существующих моделях общества на основе анализа развития характеров и формы их поведения в комедиях социально-бытового жанра (комедии положений, нравов).

В конце третьего года занятий ребенок

знает:

● что такое владение телом в целом;

● модель общества;

● что такое партнер и импровизация;

умеет:

● найти решение из любой ситуации;

● анализировать модель любого общества;

имеет понятие:

● что такое экспозиция;

● что такое исходное предлагаемое обстоятельство;

● что такое комедия.

имеет навыки:

● навык правильно выстроить свою речь, диалог;

● навык критиковать себя;

● навык разбора действенного анализа пьесы.

Программные задачи IV года обучения:

● самостоятельный тренинг: по актерскому мастерству, по сценической речи, по сценическому движению;

● тестирование по всему курсу обучения;

● применение навыков в отчетном спектакле;

● разработка собственной роли;

● изучение дополнительных материалов по спектаклю;

● курс фехтования;

В конце четвертого года занятий ребенок

знает:

● основы фехтования;

● характеристику героя;

● эпоху пьесы, в которой происходят действие;

имеет понятие:

● о мизансцене;

● о сценографии;

● о режиссуре;

имеет навыки:

● управления собой;

● ведущего;

● разбора пьесы.

5.Условия реализации программы

1. Нормативно-правовые условия:

1. Закон РФ «Об образовании»

2. Устав общеобразовательного учреждения МОУ «СОШ №1»

3. Положение об организации дополнительного образования

4. Положение о творческих коллективах МОУ «СОШ №1»

5.Положение об образовательной программе объединения дополнительного образования МОУ «СОШ №1» г. Кыштыма.

Программа состоит из следующих направлений:

I. Работа режиссера с детьми.

II. Работа с людьми, занятыми в реализации программы.

III. Работа с родителями детского коллектива.

I. Работа режиссера с детьми

1. Введение

● Обоснование выбора пьесы. Её актуальность, совершенность, художественные достоинства. Мотивировка выбора с учетом постановочных возможностей творческого коллектива.

2. Теоретическая часть

Литературный анализ пьесы:

● Изучение автора, художественного мира, стиля, уникальности творчества (личность, гражданин, художник).

● Изучение эпохи написания пьесы и времени действия в ней (манеры, быт, костюм, прически, аксессуары, музыка, живопись).

● История написания пьесы и ее постановки.

● Первые эмоциональные впечатления от прочитанной пьесы.

● Содержание пьесы:

– сюжет, название пьесы, язык ее героев;

– тема;

– проблема;

– идея.

3. Практическая часть

Режиссерские исследования на материал пьесы.

Действенный анализ пьесы:

А) Исходное предлагаемое обстоятельство, повлекшее за собой все события пьесы.

Б) Ведущее предлагаемое обстоятельство.

В) Событийный ряд (основное событие пьесы):

– исходное событие;

– начальное событие;

– узловое событие;

– центральное событие;

– финальное событие;

Г) Сквозное действие.

Д) Конфликт.

Условные обозначения:

Событие пьесы

Предлагаемое обстоятельство

Переход из события в событие

Завершение борьбы по сквозному действию, исчерпывание данных предлагаемых обстоятельств

Линия сквозного действия

Начало борьбы, зарождение конфликта

Режиссерское решение спектакля:

А) режиссерская сверхзадача;

Б) жанр спектакля;

В) образное и стилевое решение спектакля;

Г) музыкальное решение спектакля;

Д) работа с актерами;

Е) распределение ролей;

Ж) сценические задачи персонажей по событиям.

II. Работа с людьми, занятыми в реализации программы

№	Ответственный	Содержание мероприятия	Сроки
1	Директор МОУ СОШ №1	материально техническое обеспечение	в течение года
2	Зам. директора по воспитательной работе	● организация просмотра спектакля ● решение организационных вопросов	в течение года
3	Художник-оформитель	● сценография ● разработка эскизов костюмов ● создание реквизита	в течение года
4	Учитель технологии	пошив костюмов	в течение года
5	Хореограф	хореографическое оформление спектакля	в течение года
6	Учитель музыки	музыкальное оформление спектакля	в течение года
7	Плотник	изготовление декораций	в течение года
8	Светооформитель	световое оформление спектакля	в течение года
9	Звукооператор	музыкальное сопровождение	в течение года

III. Работа с родителями детского коллектива

В плане воспитательной работы обязательным разделом является работа педагога с родителями.

Как можно привить ребенку то, чего не знает его родитель? Ведь примером для ребенка, прежде всего, становится родитель, который должен знать и понимать, что полезно, познавательно и способствует развитию его знаний, умений и навыков.

Театр – это отражение жизни, а режиссер в этой жизни – толкователь, педагог и зеркало. Только совместными силами можно достичь результатов.

Таким образом, главной целью данного направления является организационное взаимодействие педагога с родителями для более продуктивного творческого процесса.

Главными задачами в работе с родителями являются:

● знакомство с семьей, материальными условиями жизни, психологическим климатом, особенностями поведения ребенка в семье;

● организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему показов спектаклей, как результат достигнутой работы ребенка;

● тематические индивидуальные консультации с родителями;

● совместное проведение досуга.

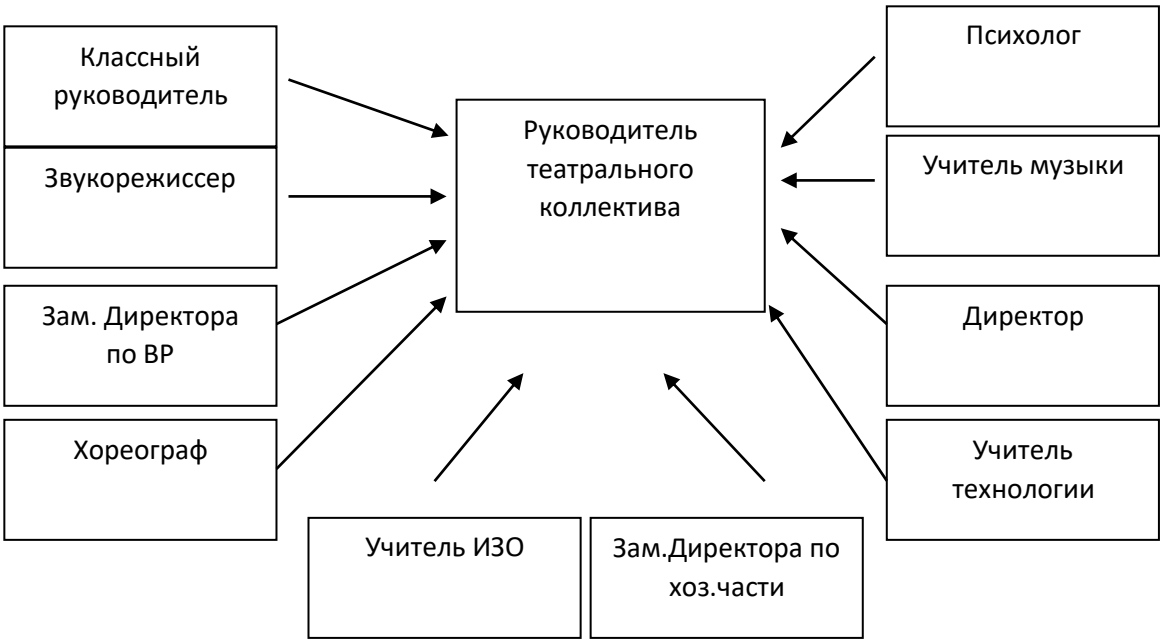
План работы с родителями:

№	Проводимое мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Выбор родительского комитета	Сентябрь	Руководитель коллектива
2	Психологическая игра «Папа Мама Я»	Октябрь	Руководитель коллектива и психолог
3	Участие в походах, посещение театров, музеев	В течение года	Инициативная группа
4	Анкетирование с родителями	Апрель	Руководитель коллектива
5	Консультации по проф. ориентации	В течение года	Руководитель коллектива
6	Помощь родителей в организации костюмов и декораций	В течение года	Инициативная группа
7	Просмотр итогового спектакля	● декабрь ● февраль – март	Родители

Внутриведомственное воздействие

Успешность деятельности коллектива во многом зависит от так называемого внутриведомственного взаимодействия. Его структура представлена в схеме №1.

Схема №1



Взаимодействие с каждым позволяет решить ряд определенных задач, которые ставятся перед руководителем театрального коллектива, так директор помогает решить вопросы, связанные с материально-техническими обеспечением. Заместитель директора по воспитательные работы оказывает методическую и организационную поддержку, регулирует подготовку и участие в конкурсах различных уровней.

Учитель ИЗО работает над сценографией к спектаклю и создает эскизы костюмов.

Хореограф помогает в раскрытии индивидуальных черт песни средствами танца, от звукорежиссера зависит качество звука и техническое оснащение концерта.

Заместитель директора по хозяйственной части оказывает помощь в изготовлении декораций.

Учитель музыки работает над вокально-хоровыми навыками.

Работа психолога направлена на оказание психологической помощи посредством консультирования.

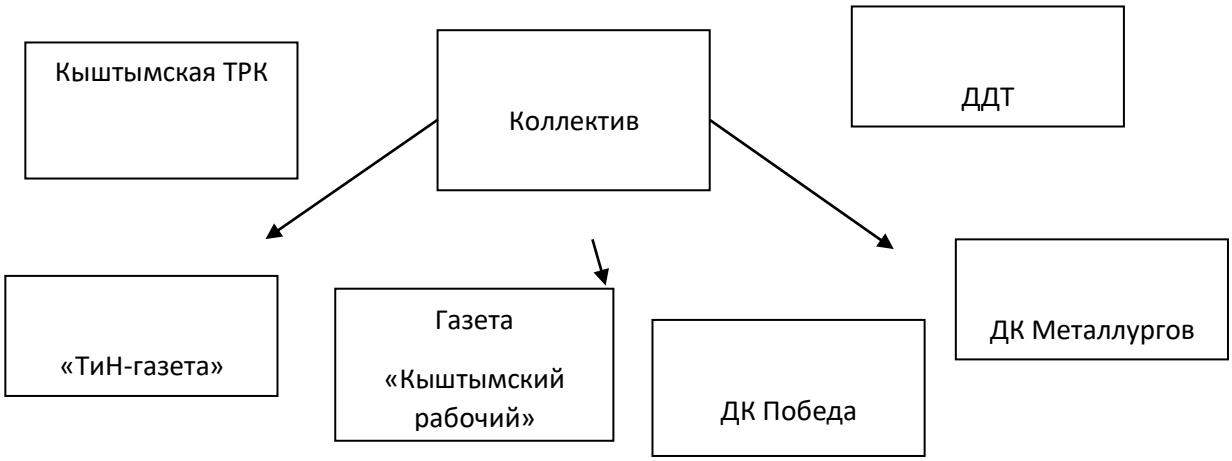
Классный руководитель содействует в решении вопросов различных направлений, как с ребенком, так и с его родителями.

8. Межведомственное взаимодействие

Создание этого условия направлено на решение вопросов иного плана и связано, прежде всего, с такими понятиями, как открытость и расширение образовательного пространства коллектива.

Партнеры межведомственного взаимодействия представлены в схеме №2

Схема №2



Решение вопросов по участию театрального коллектива в конкурсах и мероприятиях городского, областного, федерального уровнях.

Деятельность школьного театрального коллектива «Зеркало» не оставляют без внимания средства массовой информации: телевидение, газеты «Кыштымский рабочий», «ТиН-газета».

Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела	Форма организации УВП	Форма организации деятельности учащихся	Методы	Дидактический комплекс	Форма подведения итогов по разделу
1	Основа театральной культуры	● учебное занятие; ● круглый стол; ● интегрированное занятие; ● театральные капустники; ● посещение театра, выставок, музея; ● тематические мероприятия.	● индивидуальная; ● фронтальная; ● групповая; ● межгрупповая;	● репродуктивные: - словесные: рассказ, беседа, объяснение; - наглядные: иллюстрация, демонстрация; - практические: дидактические игры; ● продуктивные: игровые, коллективного творческого воспитания И.П. Иванова;	1. Наглядность: реквизит, эскизы декораций и костюмов, афиши, театральные маски, репродукции разных исторических эпох. Видеоматериал по различным историческим эпохам, по МХК, по II-VII Молодежным Дельфийским играм России, спектакли, репетиции, грим, интервью с участниками театрального коллектива. Аудиоматериал с музыкальными произведениями русских (П.И. Чайковский, М.П. Мусоргский, С. Прокофьев, М.И. Глинка, Н.А. Римский-Корсаков и пр.) и зарубежных (И.С. Бах, В.А. Моцарт, Ф. Шуберт, Ф. Шопен и пр.) композиторов, современная и классическая этническая, народная музыка (П. Мориа, Ф. Лей, «Мельница», «Калинов мост» и пр.). 2. Дидактические пособия: карточки с играми на развитие	● тестирование; ● собеседование; ● викторина; ● творческая работа;

					внимания и фантазии, наблюдательности, образного мышления; разработки игр, загадки, тесты. Раздаточный материал: алгоритм разбора литературного произведения, включающий в себя литературный анализ пьесы, действенный анализ пьесы, распределение ролей. 3. Учебный материал: этикет XVII-XVIII вв., второй половины XIX - начала XX вв. Виды театра, история кинематографа, история театрального искусства с Древней Греции до современности. 4. Методические рекомендации по проведению игр.	
2	Ритмопластика	● учебное занятие; ● репетиция (сводная репетиция);	● индивидуальная; ● групповая;	● репродуктивные: - словесные: рассказ, объяснение; - наглядные: иллюстрация, демонстрация; - практические: упражнения, дидактические игры; ● продуктивные:	1. Наглядность: таблица с мимическими изображениями, театральная маска. Аудиоматериал: М.П. Мусоргский «Картинки с выставки» и др. 2. Видеоматериал: прогулки по разным странам и эпохам, остросюжетные, философские, романтические спектакли и фильмы с характерной пластикой («Пираты	● творческая работа; ● показательные выступления; ● участие в конкурсах;

				эвристические, игровые;	Карибского Моря (персонаж Джек-Воробей и пр.)», «Ромео и Джульетта» и др.)	
3	Культура и техника речи	● учебное занятие; ● репетиция (сводная репетиция); ● посещение профессиональных и самодеятельных театров	● индивидуальная; ● групповая; ● в парах;	● репродуктивные: - словесные: объяснение; - наглядные: иллюстрация, демонстрация; - практические: практическая работа; ● продуктивные: частично-поисковый (эвристический);	1. Наглядность: схема по развитию речи. Видеоматериал: сцены из спектаклей. 2. Дидактические пособия: карточки по развитию речи, детский фольклор. 3. Материал по устному народному творчеству: обряды, народные праздники.	● творческая работа; ● показательные выступления; ● участие в конкурсах;
4	Работа над собой	● интегрированное занятие; ● репетиция (сводная репетиция);	● коллективный способ обучения; ● кооперативное обучение; ● «консультант»;	● продуктивные: исследовательские (креативные)	1. Декорация, реквизит, костюмы к спектаклю, музыкальное оформление спектакля, светооформление к спектаклю, программки, афиши. 2. Видеоматериалы со спектаклями.	● творческая работа; ● показательные выступления; ● участие в конкурсах;

Материально-техническое обеспечение

● Кабинеты театра, хореографии, музыки, актовый зал, две костюмерные.

● Реквизит, костюмы, декорации к каждому спектаклю.

● Световое оформление:

– прожектор 30 Вт Киро – 1;

– прожектор 300 Вт – 6;

– световой эффект ACME – 1;

– эффект лунного цветка – 2;

– зеркальный шар с мотором – 1;

● Музыкальное оформление:

– минидисковая дека SONY – 1;

– радиосистема AKG – 1;

– микрофоны;

– подставки под микрофон;

– акустическая система активная – 2;

– микшерский пульт SONY – 1.

Библиографические источники

1. Борисова Н. Путешествие в театральном пространстве. — М., 2003

2. Волконский С., Человек на сцене. — С.-Петербург, 1912.

3. Волконский С., Выразительное слово. — С.-Петербург, 1913.

4. Волконский С., Быт и бытие: Из прошлого, настоящего, вечного. - М, 1924.

5. Выготский Л. С. Воображение и творчество в школьном возрасте. М., 2001

6. Гачев Г., Национальные образы мира. —М., 1980.

7. Гиппиус С., Гимнастика чувств. — М, 1967.

8. Градова К., Театральный костюм. — М., 1987.

9. Дрознин А.Б., Дано мне тело… Что мне делать с ним?. —., М., 2009 г.

10. Искусство режиссуры. XX век. — М., 2008 г.

11. Захава Б., Мастерство актера и режиссера. — М., 1969.

12. Кибанова Л., Гербенова О., Ламарова М., Иллюстрированная энциклопедия моды. — Прага, 1966.

13. Козюренко Ю., Основы звукорежиссуры в театре. — М., 1975.

14. Кренке Ю., Практический курс воспитания актера. — М., 1938.

15. Лосев А., Философия. Мифология. Культура, — М., 1991.

16. Макаров С.М. От старинных развлечений к зрелищным искусствам. В дебрях позорищ, потех и развлечений., — М., 2008.

17. Михайлова А., Образ спектакля. — М., 1978.

18. Мудрость народная: Жизнь человека в русском фольклоре. — Вып.1. — Младенчество. Детство. — М., 1991.

19. Народный театр: Библиотека русского фольклора. — М., 1991.

20. Некрылова А., Русские народные городские праздники, увеселения и зрелища: Конец XVIII — начало XX века. — Л., 1984.

21. Немеровский А., Пластическая выразительность актера. — М., 1988.

22. Основы сценического движения. — М., 1976.

23. Основы театральной культуры в школе. — М., 1988.

24. Петрова А., Сценическая речь. — М., 1981.

25. Рапопорт И., Работа актера. — М., 1935. 36

26. Станиславский К., Работа актера над образом и над собой - Полн.собр.соч.: В 8 т. — М., 1954. - Т. 2.

27. Сценическая речь. - М., 1976.

28. Уроки театра на уроке в школе / Сост. А.П. Ершова. — М., 1990.

29. Фильштинский В. Открытая педагогика. — М., 2006.

30. Чехов М. А., О технике актера, — М., 2008.

31. Шангина Е., Выявление и развитие актерских и режиссерских способностей. — М., 1993.

32. Школьников С. Грим. — Минск, 1969.

33. Эфрос А. Репетиция — любовь моя. — М., 1975.

34. Эфрос А. Продолжение театрального рассказа. — М., 1985.

Список литературы для детей

1. Х. К. Андерсен. «Снежная королева».

2. Ж. Ануй. «Антигона», «Жаворонок».

3. А. Арбузов. «Город на заре», «Жестокие игры». .

4. П. Бомарше. «Женитьба Фигаро».

5. В. Быков. «Альпийская баллада».

6. А. Володин. «Ящерица», «Две стрелы».

7. К. Гольдони. «Слуга двух господ», «Трактирщица».

8. М. Горький. «На дне».

9. К. Гоцци. «Король-олень».

10. А. Грибоедов. «Горе от ума».

11. Ф. Кони. «Девушка-гусар».

12. И. Крылов. «Модная лавка», «Урок дочкам».

13. Л. Кэрролл. «Алиса в Стране чудес», «Алиса в Зазеркалье».

14. Э. Лабиш. «Соломенная шляпка», «Майор Кравашон».

15. Д. Ленский. «Лев ГурьгчСиничкин, или Провинциальная дебютантка».

16. М. Метерлинк. «Синяя птица».

17. Ж. Мольер. «Забавный случай», «Смешные жеманницы», «Мещанин во дворянстве», «Мнимый больной».

18. А. Островский. «Гроза», «Таланты и поклонники», «Доходное место», «Бесприданница».

19. А. Пушкин. «Борис Годунов», «Маленькие трагедии».

20. Ж. Расин. «Федра».

21. Э. Ростан. «Сирано де Бержерак».

22. М. Рощин. «Эшелон».

23. А. де Сент-Экзюпери. «Маленький принц».

24. В. Соллогуб. «Беда от нежного сердца».

25. М. Твен. «Принц и нищий» (исценировка), «Приключения Тома Сойера» (инсценировка).

26. Д. Фонвизин. «Недоросль».

274. А. Чехов. «Чайка», «Вишневый сад».

28. Е. Шварц. «Обыкновенное чудо».

29. Е. Шварц. «Дракон».

30. В. Шекспир. «Много шума из ничего», «Комедия ошибок», «Двенадцатая ночь».

31. В. Шекспир. «Ромео и Джульетта», «Гамлет».

32. Р.Б. Шеридан. «Школа злословия».

33. Ф. Шиллер. «Коварство и любовь».

34. Инсценировки романов Р. Стивенсона, Ж. Верна, М. Рида и т. д.

Приложение 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

ПРОГРАММА

по кикбоксингу

Возраст обучающихся –9 - 17 лет

Срок реализации программы 5 лет

Автор:

Лабутин Дмитрий Сергеевич,

учитель физической культуры

Категория: первая

Оглавление

Информационная карта программы 3
Пояснительная записка 4
Цель и задачи программы 10
Учебно-тематический план и содержание программы по годам 11
Планируемые результаты 45
Методическое обеспечение программы 54
Отслеживание результатов 60
Список рекомендуемой литературы для педагога 62
Список рекомендуемой литературы для детей 66

Информационная карта программы

Тип программы: Адаптированная

Образовательная область: Физическая антропология

Направленность деятельности: Физкультурно-спортивная

Способ освоения содержания программы: Репродуктивный, эвристический, творческий

Уровень освоения содержания программы: Углубленный

Уровень реализации программы: Начальное общее образование, основное общее образование

Форма реализации программы: Групповая, индивидуальная

Продолжительность реализации программы: 5 лет

Пояснительная записка

Настоящая программа имеет физкультурно - спортивную направленность, предусматривает освоение воспитанниками системы знаний по кикбоксингу, формирование физических, морально волевых качеств личности, предназначенных для успешной реализации учащихся в данном виде спорта.

Программа разработана на основе образовательной программы кандидатов педагогических наук Миткевича А.Г. и Головихина Е.В. и адаптирована для секции кикбоксинга.

Данная учебная программа разработана в области обучения кикбоксингу. Актуальность программы в том, что она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Спортивные поединки по кикбоксингу в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вида спорта, входящий в Государственный реестр России с присвоением спортивных разрядов и званий.

В основу данной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных

средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

Новизна программы в том, что она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

По возрастным особенностям обучающиеся делятся на 2 основные группы.

младшая группа: дети9–13 лет

старшая группа: подростки 14–17 лет.

Возрастными особенностями младшего подростка (10–13 лет) являются:

потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;

повышенная утомляемость;

стремление обзавестись верным другом;

стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;

повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;

стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;

отсутствие авторитета возраста;

отвращение к необоснованным запретам;

восприимчивость к промахам учителей;

переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;

отсутствие адаптации к неудачам;

отсутствие адаптации к положению “худшего”;

тенденция предаваться мечтаниям;

боязнь осквернения мечты;

ярко выраженная эмоциональность;

требовательность к соответствию слова делу;

повышенный интерес к спорту.

Поэтому педагогу важно в этот период скорректировать поведение подростка, помочь ему сделать правильный выбор и сформировать характер. Этому способствуют занятия спортом, особенно единоборства.

С15 до 18 лет физическое и психическое развитие гармонизируется.

Центральным процессом юности является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного “Я». Важным видом

психологической деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание, их привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер. Интеллектуальная деятельность здесь открывает возможность самоопределения и выработке своего мировоззрения.

Учение приобретает большую ценность, чем раньше, и все больше времени посвящается самообразованию. Приобретение знаний связывается с планами на будущее. Молодые люди ищут себя через различные роли, перспективы соотносятся с собственными возможностями.

В эмоциональной сфере юношей сохраняется повышенная ранимость, чувствительность. Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются. При переходе к юности улучшается коммуникативность, появляются самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль.

По-прежнему чрезвычайно значимо общение со сверстниками. Именно занятия спортом способны помочь юноше нивелировать несоответствия между физической и психической зрелостью учащихся и их социальным статусом.

Срок реализации программы –5 лет и делится на несколько этапов:

1. Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

5. Изучение базовой техники кикбоксинга.

Возраст занимающихся 9 – 11 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами

техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнение тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки.

Срок обучения три года.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

2. Учебно-тренировочный этап (УТ).

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствиями требования общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 12–17 лет.

Формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

Основной формой занятий являются учебно-тренировочные занятия, которые проходят три раза в неделю по 2 академических часа.

Первый час – разминка, подготовка организма к основной части, повторение ранее изученных ударов и их связок, растяжка. Второй час- отработка ударов, работа в паре, учебно-тренировочные бои (спарринги).

В заключительной части занятия происходит рефлексия 10 минут. В зависимости от поставленных задач и интенсивности тренировки – это может быть – спортивная игра (баскетбол), заминочный бег, подвижные игры (чехарда, ляпки), силовые упражнения – (отжимания, брусья).

Теоретические знания даются детям в процессе тренировки.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физических и духовных качеств личности, способствующих получению высоких результатов на спортивных состязаниях, посредством тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Задачи:

образовательные:

дать основы теории и истории боевых единоборств,

обучить технике ударов руками и ногами,

обучить тактическим действиям проведения поединков,

научить ориентироваться в направлениях кикбоксинга;

развивающие:

развить физические способности,

сориентировать в тактических действиях,

развить чувство ритма, скорость, выносливость, силу,

сформировать навыки работы в паре и индивидуальной работы,

развить индивидуальные качества - перемещения и стиль спортсмена;

воспитательные:

сформировать у детей интерес к кикбоксингу,

воспитать у обучающихся терпение, волю, трудолюбие, самоорганизованность,

содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи,

воспитать спортивный интерес,

сформировать ориентацию на продолжение обучения в области физкультурно-спортивного образования.

Учебно-тематический план и содержание программы по годам

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров первого года обучения

(ГНП-1 возраст учащихся 9-10 лет)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1. Физическая культура и спорт в СССР, России.	1час	1час	
2. История развития кикбоксинга	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма (костная, мышечная ткань)	1 час		
4.Гигиенические знания и навыки (гигиена бинтов и капы).	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Медосмотр.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование и инвентарь.	2 часа	2 часа	
Итого	10 часов	10 часов	
1. ОФП	62 часа		62 часа
2. СФП	42 часа		42 часа
3. ТТП	41 час		41 час
4. Специальные подготовительные упражнения.	50 часов		50 часов
5. Сдача контрольных нормативов, соревнования.	10 часов		10 часов
6. Судейская практика.	1 час		1 час
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	**216часов**	**10 часов**	**206часов**

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров первого года обучения

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.

Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта в деле борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга, бокса и кикбоксинга в мире, России. Федерация кикбоксинга РФ и ее деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты

рефери на татами и в ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег; ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах; канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазание, бег, прыжки, комбинированные эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис .

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров-новичков:

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию,

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга.

Изучение базовых стоек кикбоксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, прямой удар с разворотом ребром стопы, махи вперёд, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, Демонстрация действий в разной тактической манере.

3. Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, удар коленом на средней и ближней дистанции на

месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

4. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

5. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации проведения занятий.

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров второго года обучения (ГНП-2)

Содержание	Общее	В том числе

	кол-во часов	теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в России	1час	1час	
2. История развития кикбоксинга.	1час	1час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Дыхательная система.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня спортсмена.	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Самоконтроль за самочувствием.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование инвентарь.	2 часа	2 часа	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	42 часа		42 часа
2. СФП	61 час		61 час
3. ТТП	60 часов		60 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	3 часа		3 часа
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	20 часов		20 часов
6. Специальные подготовительные упражнения.	10 часов		10 часов
ИТОГО	206 часов	10 часов	206 часов
ВСЕГО	**216 часов**	**10 часов**	**206 часов**

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров второго года обучения (ГНП-2)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первый президент кикбоксинга РоссииРоманов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов, Чемпионат Европы (г. Мадрид, Испания). Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборства в городе. Ведущие спортсмены города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход закожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режимаспортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение исодержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом:

патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами и в ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и 1е специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах; канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по

пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

3. Инструкторская и судейская практика.

Правила поединков по фулл контакт, Лайт контакт, работа секундантом при проведении поединков.

4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в соревнованиях городского и регионального уровня, по их результатам зачисление в команду города на чемпионат области, промежуточные тесты по основным нормативам – контрольные тесты в конце года.

5. Специальные подготовительные упражнения.

Дыхательные упражнения, выдох при ударе, развитие гибкости – растяжка в шпагат.

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров третьего года обучения (ГНП-3)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в СССР, России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Сердечно-сосудистая система.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливающие процедуры	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Дневник самоконтроля	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	1 час	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование инвентарь.	2 часа	2 часа	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	42 часа		42 часа
2. СФП	65 часов		65 часов
3. ТТП	66 часов		66 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	3 часа		3 часа
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	30 часов		30 часов
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	**216 часов**	**10 часов**	**206 часов**

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров третьего года обучения (ГНП-3)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия Республика Соха). Тренера сборной России: Клещёв В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия),мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав I значение, крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состоянияводуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливание солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аллея настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности,

инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера. Этика и эстетики поведения кикбоксера.

7. Правила соревнований.

Форма кикбоксера. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери в ринге, жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга. Татами, ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фолдътрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров. 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости; длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции; изучить среднюю дистанцию, дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам, Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы (Частота пульса. Усталость и её фон. Утомляемость. Работоспособность. Настрой на поединок. Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы (Последствия ударов по корпусу и голове. Действия соперника. Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов. Судейские действия. Часовые пояса. Питание. Времена года).

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и

специальной физической подготовок. Схема микроцикла: 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров:

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся с партнёром на месте,

Организация занимающихся без партнера в движении,

Организация занимающихся с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.):

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

-Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксера:

Изучение базовых стоек кикбоксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Перемещения в боевых стойках.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов;

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

3. Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней,

ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

3. Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ О.Ф.П. и С.Ф.П.

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек 14,0 сек - 14,5
- Бег 1500 м /мин 7 мин - 8 мин
- Бег 5000 м без учёта времени
- Толкание ядра /левой 4м 50 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 5м 50 - 7м 50 см
- Подтягивание /раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25 раз
- По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд.
- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.

- Подъёмы туловища к ногам в положении лёжа за одну минуту, руки за головой 50-70 раз.

Таблица зачетных требований по переводу учащихся на следующий год обучения для групп НП-1,2,3 приведена выше.

Количествобаллов: ОФП-12б СФП-8б

Учебно- тематический план

учебно-тренировочной группы кикбоксеров четвертого года обучения (УТГ-4)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Состояние перетренированности.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Спорт как стиль жизни	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	2 часа	2 часа	
8. Оборудование инвентарь.	1 час	1 час	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	20 часов		20 часов
2. СФП	70 часов		70 часов
3. ТТП	70 часов		70 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	5 часов		5 часов
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	41 час		41 час
7. ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	**216 часов**	**10 часов**	**206 часов**

\

Содержание программы

учебно-тренировочной группы кикбоксеров четвертого года обучения (УТГ-4)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивны секции, детские - юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинга. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови Сердца и сосудов. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Орган выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена, Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целом закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста". |

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

2. Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера:

Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке.

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

* Ответить на вопросы по пройденному материалу.

* По результату участия в соревнованиях

* Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки - отлично,

70-80% - хорошо,

50-60% - удовлетворительно

1. Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой, на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

2. Инструкторская и судейская практика.

Уметь разбираться в правилах соревнований – фулл – контакт, фулл контакт с лоу кик, лайтконтакт, семи контакт. Работа секундантом, судейские записки, жесты рефери в ринге.

3. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в региональных и общероссийских турнирах, участие в чемпионате области – попадание в состав челябинской области, участие в чемпионате России. Выполнение контрольных и переводных нормативов.

Учебно- тематический план

учебно-тренировочной группы кикбоксеров пятого года обучения

(УТГ-5)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в СССР, России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Обмен веществ.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Кик- боксинг в твоей жизни.	1 час	1 час	
5.Врачебный контроль. Дневник самоконтроля.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	2 часа	2 часа	
8. Оборудование инвентарь.	1 час	1 час	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	10 часов		10 часов
2. СФП	70 часов		70 часов
3. ТТП	70 часов		70 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	6 часов		6 часов
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	50 часов		50 часов
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	**216 часов**	**10 часов**	**206 часов**

Количество часов может изменяться.

Содержание программы

учебно-тренировочной группы кикбоксеров пятого обучения
(УТГ-5)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови, Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие

способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнений на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

2. Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий

кикбоксеров:

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой формальные упражнения «ката».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движения кикбоксера

Изучение стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

2. Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой, на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

3. Инструкторская и судейская практика.

Уметь разбираться в правилах соревнований – фулл – контакт, фулл контакт с лоу кик, лайтконтакт, семи контакт. Работа секундантом, боковым судьёй, судейские записки, жесты рефери в ринге.

4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в региональных и общероссийских турнирах, участие в чемпионате области – попадание в состав Челябинской области, участие в чемпионате России. Выполнение контрольных и переводных нормативов.

Планируемые результаты

В процессе обучения воспитанники участвуют в соревнованиях различного уровня. В конце года проходят контрольные тесты.

В конце первого года обучения, обучающиеся должны:

показать хорошую технику ударов, знать основные этапы становления кикбоксинга в России.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий.

Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы ОФП и СФП

- Бег 30 м /сек. 5,4 сек - 5,0
- Бег 100 м /сек 14,2 сек - 15,5
- Бег 1000 м /мин 6 мин - 8 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой З м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг / правой 3 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 3 - 5 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз
- Участие в соревнованиях
- Прыжки через скакалку за 30 сек - 70-80 раз
- Подъём туловища к ногам руки за головой за 30 сек - 20-30 раз

Зачетные требования по ОФП. Группа НП-1,2,3

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
1.	Отжимание от пола	40 36 32 30 28 26	5 4 3 2 1 0
2.	Метание набивного мяча (3 кг.)	6,0 5,5 5,0 4,5 4,0 3,5	5 4 3 2 1 0
3.	Прыжок в длину с места	170 165 160 155 150 145	5 4 3 2 1 0
4.	Подтягивание на перекладине	8 7 6 4 3	5 4 3 2 1 0
5.	Вставание в сед (за 30 сек.)	20 18 16 14 12 10	5 4 3 2 1 0

Зачетные требования по СФП. Группа НП-1,2,3(10-12 лет)

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
1.	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)	70 65 60 55 50 45	5 4 3 2 1 0
2.	Отжимание на трицепс (кол-во раз)	30 28 26 24 22 20	5 4 3 2 1 0
3.	Вставание в сед с двумя ударами	25 23 21 19 17 15	5 4 3 2 1 0
4.	Техника выполнения движений. Визуальная оценка до 5 баллов	По заданию тренера	

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:

минимальном количество баллов: ОФП-12 б.

СФП-8 б.

Разрядные требования - без разряда.

<u>В конце второго года обучения обучающиеся должны:</u>

участвовать в соревнованиях регионального и областного уровня, знать основные элементы экипировки, правила соревнований, основы тактики ведения поединков, выполнить переводные нормативы.

Переводные контрольные нормативы по ОФП и СФП 2 год обучения

- Бег 30 м/сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м /сек 14,2 сек - 15,0
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 9 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 4м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг/ правой 4 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 20 раз '
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз
- Подъём туловища к ногам в положении лёжа за 30 сек. - 30-35 раз.
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Таблица выполнения переводных спортивных нормативов для групп НП 1,2,3 приведена выше.

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:

количестве баллов: ОФП-12б.

СФП-8б.

В конце третьего года обучения обучающиеся должны:

знать основы гигиены, основы контроля и самоконтроля, историю развития кикбоксинга, разбираться в судействе различных видов кикбоксинга, участвовать в соревнованиях регионального и областного уровня, войти в сборную города по кикбоксингу, пройти переводные нормативы.

Переводные нормы ОФП и СФП 3 год обучения:

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек 14,0 сек - 14,5
- Бег 1500 м /мин 7 мин - 8 мин
- Бег 5000 м без учёта времени
- Толкание ядра /левой 4м 50 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 5м 50 - 7м 50 см
- Подтягивание /раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25 раз
- По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд.

- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.
- Подъёмы туловища к ногам в положении лёжа за одну минуту, руки за головой 50-70 раз.

Таблица зачетных требований по переводу учащихся на следующий год обучения для групп НП-1,2,3 приведена выше.

Колличествобаллов: ОФП-12б.

СФП-8б.

В конце четвертого года обучения обучающиеся должны:

знать и уметь тактически грамотно строить поединок с разными соперниками, войти в сборную Челябинской области по кикбоксингу участвовать в соревнованиях областного и общероссийского уровня. Выполнить зачетные требования.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по общей физической подготовке для групп УТ-1

№	Упражнения	Кол-во раз		Оценка в баллах
1	Отжимание от пола	43 41 39 37 35 33		5 4 3 2 1 0
2	Метание набивного мяча (3 кг)	6,5 5,5 4,5	6,0 5,0 4,0	5 4 3 2 1 0
3	Прыжок в длину с места	185 175 165	180 170 160	5 4 3 2 1 0
4	Подтягивание на перекладине	8 7 6 5 4 3		5 4 3 2 1 0
5	Вставание в сед (за 30 сек)	30 26 22 20	28 24	5 4 3 2 1 0
6	Бег на 30 м	4,8 5,8 6,6	5,2 6,2 6,0	5 4 3 2 1 0

Зачетные требования по СФП. (УТ-1)

	Упражнения	Кол-во баллов	Оценка в баллах
	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)	70 65 60 55 50 45	5 4 3 2 1 0
	Отжимание на трицепс (раз)	40 38 36 34 32 30	5 4 3 2 1 0
	Вставание в сед с двумя ударами (30 сек)	30 28 26 24 22 20	5 4 3 2 1 0
	Техника выполнения связок Визуальная оценка до 5 баллов	Четырех ударные Комбинации	По заданию тренера

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:

следующем количестве баллов: ОФП-12 б

СФП-9 б

Разрядные требования: выполнить 3 юн. разряд

<u>В конце пятого года обучения обучающиеся должны:</u>

разбираться во всех разделах кикбоксинга, участвовать в соревнованиях областного и

общероссийского уровня, грамотно строить процесс тренировки чередовать режимы труда и отдыха.

Зачетные требования по ОФП (УТ-2)

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
1	Отжимание от пола	45 43 41 39 37 35	5 4 3 2 1 0
2	Метание набивного мяча (3 кг)	7.0 6.5 6.0 5.5 5.0 4.5	5 4 3 2 1 0
3	Прыжок в длину с места	185 180 175 170 165 160	5 4 3 2 1 0
4	Подтягивание на перекладине	8 7 6 5 4 3	5 4 3 2 1 0
5	Вставание в сед (за 30 сек)	32 30 28 26 24 22	5 4 3 2 1 0
6	Бег на 60 м	8.6 9.2 10.0 10.6 11.2 12.0	5 4 3 2 1 0

Зачетные требования по СФП (УТ-2)

№	Упражнения	Кол-во баллов	Оценка в баллах
1	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)	70 65 60 55 50 45	5 4 3 2 1 0
2	Отжимание на трицепс (раз)	40 38 36 34 32 30	5 4 3 2 1 0
3	Вставание в сед с двумя Ударами (30 сек)	30 28 26 24 22 20	5 4 3 2 1 0
4	Техника выполнения связок Визуальная оценка до 5 баллов	Четыре ударные комбинации	По заданию тренера

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется:

при количестве баллов: ОФП-12 б

СФП-8 б

Выполнить 2 юношеский разряд.

Методическое обеспечение программы

Основной формой организации и проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов: словесные- рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение; наглядные- это прежде всего показ (педагогом, видео и т. д.),

практические – которые можно поделить на две группы:

1) Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2) Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4. Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием педагога);

5. Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6. Условный бой с широкими технико – тактическими задачами;

7. Вольный бой.

Применяются игровой и соревновательный метод.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и

трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение– выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Дидактическое обеспечение программы:

Наглядные пособия:

циклограммы ударов руками,

циклограммы ударов ногами,

циклограммы защит уклоном,

циклограммы защит отклоном,

циклограммы защит шагом назад,

циклограммы защит в сторону,

циклограммы защит нырком,

циклограммы защит подставкой и т. д.,

схема строения тела человека

Для оптимальной работы коллектива кикбоксинга необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Ринг 4х 4

Мешки боксерские 2 шт. по 50 кг,

Лапы 2пары;

Перчатки боксёрские 20 пар;

Макивары ручные 2 шт;

Гири, гантели, штанга;

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

Секундомер.

Проигрыватель ДВД – дисков – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя представителями других команд.

Терминология, или ключевые слова?

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

джеб — прямой удар ближней к противнику рукой;

панч — прямой удар дальней от противника рукой;

хук — боковой удар рукой;

апперкот — удар рукой снизу;

фронт кик — прямой удар ногой;

сайд кик — боковой удар ногой;

раундхауз кик — полукруговой удар ногой;

хук-кик — обратный полукруговой удар ногой;

бэк-кик — задний прямой удар ногой;

экс-кик — рубящий удар ногой;

футсвипс — подсечка;

джампинг-кик — удар ногой в прыжке;

лоу-кик — низкий полукрутовой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой.) Следует добавить также, что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление — дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

Кикбоксеры разной манеры ведения боя:

Кикбоксеры - "игровики" разнообразны, пластичны, хорошо передвигаются по рингу, обладают специфической ловкостью, которая заключается в мгновенной оценке скорости и направления атакующих действий противника, в мгновенном переключении от ложных действий к защитным, и наоборот.

"Нокаутеры" осторожны, медлительны, с жестким акцентирующим ударом. Они не могут быстро и легко переключаться от одних действий и движений к другим.

"Темповики" склонны к серийным, несколько прямолинейным атакам, наносят множество неточных ударов. У данных кикбоксеров разного уровня в действиях с переключением достоверных различий не обнаружено.

Из анализа нотационной записи видно, что ни у "нокаутеров", ни у "темповиков" нет пластичности в переходах одних действий и движений к другим, как у кикбоксеров, которых мы относим к "игровикам" или "универсалам".

Бои лучших представителей мирового любительского и профессионального кикбоксинга - это прежде всего образцы эффективного применения технико-тактических действий в соответствии с особенностями конкретного противника, с изменяющимися

ситуациями поединка. Пожалуй, наиболее характерной чертой лучших кикбоксеров можно назвать способность к мгновенным (экстренным) переключениям при смене тактических ситуаций. Особенно это характерно для кикбоксеров, которых мы относим к числу "универсалов".

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог с высшим педагогическим образованием, имеющий судейскую, тренерскую и спортивную практику по данному виду спорта.

Отслеживание результатов

1 год обучения							
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Техника ударов		Техника защиты	
				удары на месте	удары в движении	защита на месте	защита в движении

	2 год обучения					
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Основы тактики ведения поединков	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

	3 год обучения					
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила соревнований	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

	4 год обучения					
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила проведения поединков в разделах Лайт-контакт, фулл-контакт	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

		5 год обучения				
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила проведения поединков в разделах Лайт-контакт, фулл-контакт, фулл с лоу-кик	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с 207.
2. Андрис Э Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и инициации - ТП ФК, 1996, № 3, с.2-8
4. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие.- М.: Недра, Лтд, 1.999, с.664
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: ФиС 1991, с.287, с ил.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.:с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -ФиС, 1985.
16. Виленский МЛ. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 1994, № 9, с.9
17. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.; ФиС, 1977.
18. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
19. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
20. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
21. Годик М. Д, Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1988, с.191.
22. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
23. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. ФиС, 1984.
24. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
25. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: начальная школа, 1986, с.256.
26. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.

27. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М: ФиС, 1972, с.231.

34. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений -М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

35. Железняк Ю.Д., Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

36. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

37. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М; ФиС, 1975. с.495.

38. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

39. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. -М: Просвещение, 1979, с.90-92.

40. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Будков И.А. Исследование физической работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

41. Качашкин. В.М. Методика физического воспитания. - М, 1980.

42. ЛиндемаыХ. Аутогенная тренировка. 1980. Пер. с нем. - М.: ФиС.

43. Лихачев Б.Т. Педагогика. - М.: Прометей, 1996.

44. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. - М.:1979,с.96.

45. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

46. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.; ООО «Фирма «издательство АСТ», 1998,с.272.

47. Матвеев А.П.Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

48. Матвеев Л.П, Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.:ФиС, 1977.

49. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. М.: ГЦОЛИФК,1972.

50. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

51. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Бадюга И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

52. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с Л 44.

53. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевскиечтения - Ульяновск: 1999, с.120-122.

54. Озолин Н.Г Современная система спортивной тренировки - М.: ФиС, 1970.

62. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Затниковой МЛ. - М.: ФиС, 1982.

63. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.; Просвещение, 1993, с.64.

64. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. 1966.

65. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Л. Кода. - М.: ФиС, 1986, с.240.

66. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств у школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

67. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М: ФиС, 1975, с.200.

68. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

69. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.32.

70. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для инситутов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с. 127.

71. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1986, с.255.

72. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. ФиС, 1991, с.223.

73. Хрущев СВ., Круглый ММ. Тренеру о юном спортсмене. - М: ФиС, 1987, с.157.

74. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. Под ред. В.С. Топчияна. -М.: 1988, 0.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1.Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. - М.: Просвещение, 1997.

2. Брагин М. Брагина И. Как побеждать любого противника. Сенсационное открытие в мире боевых искусств- М.; РИПОЛ классик, 2007.-416 с

3. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо- традиции воинских искусств.-3 е изд. М.: Наука. Главная редакция восточной литературы. 1992- 429 с.

4. Куликов А. Кикбоксинг.- М.: Агенство «ФАИР», 1997.- 320стр

5. Клещёв В. Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов : Академический проект.2006. 288с.

Приложение 3

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая

ПРОГРАММА

«Основы хореографии»

Хореографический коллектив «Дебют»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 7–12 лет

Автор: Гудимова Людмила Юрьевна,

педагог дополнительного образования

\

Паспорт программы

- **Программа хореографического коллектива:** «Дебют»
- **Руководитель:** Гудимова Людмила Юрьевна
- **Рецензент:** Ведерникова Людмила Сергеевна-заместитель директора по воспитательной работе
- **Организация-заявитель:** МОУ «СОШ №1»
- **Организация-исполнитель:** МОУ «СОШ №1»
- **Адрес организации:**456870 г. Кыштым, Челябинской области, ул. Ветеранов 26
- **Телефон:** 4-01-35
- **Ф.И.О. автора программы:** Гудимова Людмила Юрьевна
- **Территория, на которой реализуется программа:** Кыштымский городской округ
- **Характеристика детей (количественная, качественная): коллектив** состоит из 5 групп по 8-10 человек, 7-12 лет, уровень подготовленности детей соответствует требованиям программы.
- **Цель программы:** создание оптимальных условий для учеников в получении основ хореографического образования
- **Направление деятельности: художественная**
- **Продолжительность реализации программы:** 3 года
- **Вид программы:** модифицированный
- **Образовательная область**: искусство
- **Способ освоения содержания образования:** творческий, креативный
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Уровень реализации программы:** средний, общеобразовательный
- **Форма реализации программы:** групповая, индивидуальная
- **Условия реализации программы:** занятия проходят в кабинете хореографии послеуроков.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Хореографическое обучение» имеет художественную направленность. Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в школе. Специфика обучения связана с физической нагрузкой в сочетании с умственным трудом и творческой деятельностью учащихся. Основная цель хореографического обучения учащихся – способствовать их эстетическому и музыкальному развитию. Также занятия хореографией способствуют физическому развитию ребенка, имеют общеукрепляющую направленность для его организма.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Программа является модифицированной и максимально подходит для использования в данной конкретной школе, учитывая технические характеристики хореографического зала и материально-техническую базу школы. А также является, своего рода, преемственной, так как по ней обучаются учащиеся начальной школы, посещающие занятия хореографией и является более углубленной.

Данная программа разработана на основе типовой программы, опубликованной в сборнике «Организация уроков ритмики и хореографии в школе» под редакцией Т.Н. Овчинниковой, собственного опыта, коллег по работе.

Программа опирается на следующие принципы:

наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;

сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Направленность программы - художественная.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то

есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Общие цели и задачи программы

Цель программы:

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

обеспечение учеников системой опорных знаний, умений и навыков, обеспечивающих в совокупности своей базу для дальнейшего самостоятельного общения с искусством танца;

дать представления об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, бальный танец, современный танец;

обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

Развивающие:

развивать мышечного чувства, музыкально-двигательной памяти,

развивать творческих и индивидуальных способностей ребёнка, воображения, выносливость, упорство, трудолюбие, физические данные,

развивать выразительность и пластичность движений.

Воспитательные:

формировать художественно-эстетический вкус, интерес и любовь к искусству танца.

воспитывать дружеские отношения друг к другу,

создать дружный коллектив.

Отличительной чертой от других программ является, внедрение в программу индивидуальных, интегрированных занятий с элементами импровизации.

Она синтезирует разные направления сценического танца, так как включает в себя элементы из основ классического танца, танца модерн, ритмики и музыкальной грамоты, танцевальные игры, этюды, комбинации, подготовительные упражнения.

Изучение элементов классического танца дает возможность включать их и в сами постановки, а это привносит в танец красоту и мастерство.

Использование элементов модерн танца при обучении детей способствует наиболее полному и глубокому восприятию музыки, раскрытию эмоционального характера танца, воплощению эмоций и ощущений танцора.

Программные игры (танцевальные игры, этюды, комбинации, подготовительные упражнения), направленные на развитие интеллектуальных, музыкальных и коммуникативных способностей детей, служат дополнительным развивающим компонентом программы и способствуют подготовки детей к более успешному освоению современного танца.

Обучающиеся по этой программе узнают разные формы сценического танца, тем самым, обогащая мировоззрение и расширяя кругозор.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-12 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 68 часов; 2 год обучения – 136 часов; 3 год обучения – 136 часов;

Формы и режим занятий

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятия:

- учебно-тренировочное занятие;
- репетиционное занятие
- беседа;
- игра;
- открытый урок;
- занятие-праздник;
- концерт.

Занятия проводятся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу;

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации танцевальной деятельности)

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах работы;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- пользоваться приѐмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности при исполнении заданий.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, управлять поведением партнера;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;

- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

На 1 году обучения ставиться корпус, идёт активная работа над физическими данными обучающихся: растяжкой, выворотностью, гибкостью, мышечной силой.

Обучающиеся будут знать:

- Правила поведения на сцене и за кулисами;
- Основные понятия классического танца, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;

Обучающиеся научатся:

- Использовать правильную постановку корпуса;
- Правильно исполнять основные движения классического танца;
- Слышать музыку, правильно определять её характер, эмоциональную окраску, содержание и смысл;
- Создавать танцевальный образ;

На 2 году обучения продолжается работа над закреплением всех полученных знаний и навыков. Расширяется диапазон знаний и умений в классическом и народном и бальном танце.Приобретаются исполнительские навыки.

Обучающийся будет знать:

- основные понятия народного танца, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;
- основные понятия бального танца, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;
- основ ритмопластики: изоляция, контракция, освобождение.

Обучающиеся научатся:

- использовать, полученные знания при исполнении танцев;
- работать в паре и ансамбле, чувствовать партнеров;

- добиваться единства движений и музыки;
- эмоционально окрашивать своё исполнение;
- работать с чистотой исполнения движений;

На 3 году обучения продолжается работа над закреплением всех полученных знаний и навыков. Расширяется диапазон знаний и умений в классическом и народном танце. Вводится понятие современный танец (джаз модерн).

Обучающийся будет знать:

- основные понятия танца модерн, позиции и движения, их названия и правильное исполнение;

Обучающиеся научатся:

- грамотно исполнять движения классического и народного танцев;
- добиваться чёткого, грамотного, музыкально точного и эмоционального исполнения;
- синхронная и четкая работа в ансамбле;
- повышение исполнительского мастерства.

Способы определения результативности

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

промежуточный - праздники, занятия зачеты;

итоговый - открытые занятия.

Входная диагностика – осуществляется в несколько этапов по двум блокам: «Танцевально-пластическая грамотность» и «Эмоциональная окраска в хореографии».

Первый этап определение физических возможностей детей – протекает в виде занятия, на котором обучающиеся выполняют данные педагогом задания, а педагог фиксирует интересующую его информацию в таблице. Можно провести этот этап как игру или соревнование.

Второй этап определение танцевальных и музыкальных способностей детей. Педагог дает творческое задание на танцевальную импровизацию, фиксируя на сколько дети слыщат музыку, двигаются в такт ей, проявляют фантазию.

Третий этап – диагностика артистических способностей – это проведение игры «Угадай-ка»:ребенок показывает какой – либо образ (животное, сказочного героя, предмет), остальные угадывают его.

Текущая диагностика проходит в форме наблюдения педагога, анализа, коррекции недочетов и неверного выполнения упражнений.

Итоговая диагностика осуществляется идентично «входной» с целью сравнения исходных данных и конечного результата. Более того, можно провести открытое занятие, концерт для родителей, педагогов школы, одноклассников.

На втором и третьем году обучения входная диагностика проводится на знания, приобретенные и отложившиеся в процессе обучения.

Второй этап – определение музыкальных и танцевальных способностей детей. Педагог дает творческое задание на танцевальную импровизацию, фиксируя,насколько дети слышат музыку, двигаются в такт ей, проявляют фантазию и танцевальность.

Текущая диагностика проходит в форме наблюдения педагога, анализа, коррекции недочётов и неверного выполнения упражнений.

Итоговая диагностика осуществляется идентично «входной» с целью сравнения исходных данных и конечного результата. Можно провести открытое занятие, концерт для родителей, педагогов школы, одноклассников.

В программу учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Занятия программы - получение знаний и навыков в непринужденной обстановке. Перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные виды деятельности в ходе урока.

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

Состав группы от 8 до 12 человек.

Условиями отбора детей в коллектив являются их желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор детей, способных заниматься танцами, но не по принципу их одарённости, а в силу различных, в том числе организационных, обстоятельств.

Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

В начальной школе идёт процесс налаживания новых социальных связей, отношений. Наряду с игровой деятельностью в их жизнь входит учёба, закладывается основа трудовых навыков. Происходит смена приоритетов, интересов, потребностей. У младших школьников точность движений еще не высока, много “лишних” не сознательных движений.

Дети плохо различают и запоминают внешние сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Не достаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Без учета особенностей данного возраста трудно избежать отрицательных результатов. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом.

Неуклюжесть детей может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребенка.

Средний школьный возраст - период полового созревания (его так же называют возрастом настроений, переходным, трудным). Период физической, психологической, эмоциональной нестабильности. Наблюдается неуравновешенность нервной системы. У подростков формируется новое представление о самом себе. Они начинают размышлять, какие качества им нужны для успехов в учёбе, труде, начинают заниматься самосовершенствованием.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Содержание работы	**Общее кол-во часов**	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
1	**Вводное занятие**	1	1	
2	**Волшебное знакомство с танцем.** 2.1 Танец как вид искусства 2.2 Поклон. 2.3 Постановка корпуса 2.4 Постановка рук 2.5 Позиции ног 2.6 Танцевальные игры	4	1	3
3	**Её величество музыка.** 3.1 Характер музыкального произведения 3.2 Темпы музыкальных произведений 3.3Динамические оттенки 3.4 Ритмический рисунок	4	2	2
4	**Играя, танцуем (ритмопластика)** 4.1 Комплекс игровой ритмики 4.2 Танцевальные игры с ускорением 4.3 Актерское мастерство 4.4 Танцуем - фантазируем 4.5 Упражнения на пластику рук 4.6 Координация движений	6	1	5
5	**Игровой стретчинг(Партерная гимнастика)** 5.1 Упражнения для подвижности суставов, эластичности мышц 5.2 2Упражнения для развития гибкости	10	1	9
6	**Весёлая разминка** Натяжение расслабление Упражнения для разогрева по кругу Упражнения для разогрева на середине Изоляция	4	1	3

	Понятие опорной ноги, на двух ногах, рабочая нога Понятие крест			
7	**Азбука танца.** 1. Шаги 2.Бег 3.Апломб 4. Экзерсис на середине 5. зкзерсис у станка 6. упражнения на восстановление дыхания 7. танцевальные этюды 8. Позы 9. Повороты 10. Прыжки	16	2	14
8	**Рисунок танца.** 1. Понятие линии Танца, круг 2. Понятия линия, колонна, диагональ 3. Ориентировка в пространстве 4. Понятия точки в танцевальном зале 5. Построение и перестроения 6. Понятие интервала 7. Понятие сужения и расширения	5	1	4
9	**Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)** 1. Сюжет танца 2. Разучивание движений 3. Разучивание ходов 4. Соединение движений 5. Перестроение 6. Отработка движений 7. Ансамбль 8. Работа над образом **9.** Сценическое движение	14	2	12
10	**Открытый урок**	1		1
11	**Итоговое занятие.**	1		1

12	**Сценическая деятельность**	2		2
	Итого :	68	12	56

Учебно-тематический план 2год обучения

	Содержание работы	Общее кол-во часов	Кол-во часов теория	Кол-вочасов практика
	Вводное занятие	1	1	
	Ее величество музыка.	4	1	3
	Игровой стретчинг.	20	5	15
	Азбука классического танца.	30	5	25
	Рисунок танца.	5	1	4
	Народный танец.	25	5	20
	Бальный танец.	25	5	20
	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа)	23	3	20
0	Открытый урок	1		1
1	Итоговое занятие.	1		2
2	Сценическая деятельность	1		1

	Итого:	136	26	110

Учебно-тематический план 3 год обучения

	Содержание работы	Общее кол-во часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	Вводное занятие	1	1	
	Разминка.	3	1	2
	Тренаж.	10	1	9
	Партер.	25	5	20
	Классический танец.	25	5	20
	Народный танец.	20	5	15
	Джаз модерн.	25	5	20
	Танцевальное ассорти (репетиционно-постановочная работа).	25	3	22
	Открытый урок.	1		1
	Итоговое занятие.	1		1
	Сценическая деятельность.	1		1
	Итого:	136	26	110

Содержание учебного плана

Согласно данной программе- ведущий вид деятельности танцевально-пластический.

Закладывается фундамент **классического** и **народного** танца.

Каждое занятие строится по схеме:

1. Поклон.
2. Тренаж.
3. Партерная гимнастика или экзерсис.
4. Прыжковые комбинации.
5. Разучивание танцевальных движений.
6. Упражнения на восстановление дыхания.
7. Постановка и отработка танцев.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится **тренажу**- это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их и сочетая с элементами танца. Параллельно с отработкой движений ног, рук и корпуса, идет работа над выразительностью мимики лица, выражением глаз. Чувствуя и пропуская через себя образ, который дети воплощают в танце, они с большим удовольствием работают над артистичностью исполнения танца.

Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала.

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца. Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в

законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы импровизации, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент танца. С целью развития эмоциональности, выразительности в исполнительской деятельности, творческих способностей и актёрского мастерства используется просмотр видеоматериала занятий с последующим их анализом и обсуждением с участниками кружка.

Вся работа строится в тесной взаимосвязи с родителями, т. к. многое в характере того или иного обучающегося открывается в беседах с членами семьи ребёнка, в период совместной творческой деятельности с педагогом по созданию концертных номеров, разработке костюмов, организации и участии в концертных программах, конкурсах и различных праздниках.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми. Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий хореографией.

Первый год обучения

Характеристика возраста:

Дети младшего школьного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Движения малышей еще не достаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Приоритетные задачи:

- воспитание интереса, потребности в движении под музыку;

- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;

- обогащение слушательского и двигательного опыта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Первый год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях, начальная диагностика на элементарных заданиях.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с различными видами танца.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

ТЕМА «Ее Величество Музыка!» (Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение организовать свои действия под музыку.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.

Узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Зайка», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки».

Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный зайка», «Чебурашка».

Создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички».

2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).

Слушая музыку, определить ее темп (в движении).

Творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя.

Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

3. Динамические оттенки (громко, тихо)

Слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).

Творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

Игра «Тихо и громко».

4. Ритмический рисунок.

Воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)

Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).

Учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

Игра «Побегаем, походим».

На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

ТЕМА «Играя, танцуем» (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Задачи:

1. Развивать внимание
2. Развивать координацию движений
3. Развивать зрительную и слуховую память
4. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов

Содержание:

1. Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок».
2. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)

ТЕМА «Игровой стретчинг» (партерная гимнастика)

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Лодка», «Собачка», «Рыбка». «Качели», «Кораблик».

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».

3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан», «Гуси»

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», «Медвежонок».

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

7. Упражнения для тренировки равновесия: «Цапля», «Крыло».

8. Игровая композиция «Утенок Кряк».

ТЕМА «Веселая разминка»

Задачи:

1. Развивать внимание, память, координацию движений.

2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

Комплексы движений разминки: «Девочка и мячик» (одни ребенок прыгает на одной ноге, а второй на корточках прыгает, как мячик)

«Лягушки» (приседают, колени в сторону)

«Цапли» (ходьба с поднятием то правого, то левого колена)

«Цыганочка» упражнения для разогрева плечевого пояса

«Травка растет» (сидя на корточках, поднимают правую, потом левую руку, потом постепенно встают, вырастают, поднимают руки наверх)

ТЕМА «Азбука танца»

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.

3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Шаги:

- танцевальный шаг с носка,

- маршевый,

- на полупальцах,

- поскоки,

- галопы,

- топающий шаг,

- ходьба полуприсядом,

- шаг польки

Бег:

- мелкий на полупальцах,

- с захлёстом,

- с высоко поднятыми коленями,

- широкий («волк»),

- острый (бежим по «горячему песку»)

Прыжки:

- на двух ногах вместе,

- с продвижением вперед,

- прямой галоп «лошадки»,

- «лягушка»

-«щучка"

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса,

- позиции ног (I - VI),

- позиции рук,

- demi - plie в I – VI позиции;

- battementtendu во всех направлениях (I-я позиция);

- releveнаполупальцы;

- port de bras

- перегиб корпуса вперед и в сторону,

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Научить детей ориентироваться в пространстве.
2. Научить детей соблюдать интервалы
3. Самостоятельно находить свободное место в зале.
4. Перестраиваться в круг
5. Становиться в пары.

Содержание:

1. Рисунок танца «Круг»:

- движения по линии танца (игра «Часы»);

- движение в круг, из круга (игра «Надувала кошка шар»).

2. Игра «Дружно парами гуляем»

3. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»)

4. Игра «Клубочек»

5. Игра «Паровозик»

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно - постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

Этюды: «Ручеек и цветочки», «Пчелки и цветочки», «Снежинки-пушинки»

Танцы: «На птичьем дворе», «Детская полечка», «Приглашение», «Зажигай!», «Пробуждальный» танец.

Второй год обучения.

Вводное занятие:

Рассказ о правилах поведения на занятиях и на сцене, начальная диагностика на заданиях педагога.

ТЕМА «Волшебное знакомство» (Введение в предмет)

Задачи:

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.

2.Рассказать о пользе занятий танцами.

3. Познакомить детей с разновидностями бальных танцев.

4. Беседа о стилях и направлениях.

ТЕМА «Ее величество Музыка»

Задачи:

1. Закрепить знания, навыки, полученные ранее.

2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, регистр, строение).

2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, шагом, движением, предметом).

3. Такт, затакт, размер 2/4, 3/4, 4/4.

- уметь выделять сильную долю;

- уметь начинать движение с затакта;

- творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт;

- игра: «Вопрос – ответ», «Эхо», «Повтори-ка»

4. Музыкальный жанр

- полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)

- игра: «Марш – полька – вальс»

5. Слушать музыку a′capella, уметь двигаться под нее.

ТЕМА «Игровой стретчинг»

Задачи:

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.

2. Развивать природные данные детей.

3. Укреплять физическое и психическое здоровье.

4. Расширять музыкальный кругозор.

5. Пополнять словарный запас терминами, принятыми в танцевальном искусстве.

Содержание:

1. Упражнения на полу:

- постановка корпуса;

- работа на стопы;

- растяжка;

- работа над укреплением брюшного пресса;

- работа над гибкостью и выворотностью.

2. Работа над ритмом и координацией (марш, прыжки, хлопки, шаги+хлопки).

3. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Свечка», «Мостик», «Лодка», «Кошка», «Рыбка».

16. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька», «Коробочка»

17. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».

18. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».

19. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».

20. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

22. Растяжки «лягушка» в положении сидя и лежа, шпагаты.

23. Колёса из положения сидя и стоя.

24. Игровая композиция «Сказка о жадном императоре»

ТЕМА «Азбука классического танца» (классический экзерсис)

Задачи:

1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.

2. Формировать правильную осанку и координацию движений.

3.Подготовить детей к изучению более сложных элементов.

Содержание:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног (I-я, II-я, III-я, vI при относительной выворотности ног);
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- releve на полупальцы;
- demi - plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- grand-plie в I – II – III-VI позиции;
- battementtendu во всех направлениях (I-я позиция);
- аллегро
- адажио
- cote
- перегиб корпуса вперед и в сторону.
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию (portdebras – 1, 2);
- повороты головы на 1/2; 1/4.

Экзерсис у станка:

- releve на полупальцы;
- plie в I – II – III-VI позиции;
- чередование releve и demi – plie;
- battementtendu ;
- jete
- rond de jambe par terre
- battement fondu

- battementfrappe
- releve lent
- grandbattement

ТЕМА «Рисунок танца»

Задачи:

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве.

2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.

3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.

Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

замкнутый круг;

раскрытый круг (полукруг);

круг в круге;

сплетенный круг (корзиночка);

лицом в круг, лицом из круга;

круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

2. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);

перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

3. Понятие «Диагональ»:

перестроение из круга в диагональ;

перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

4. Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

5. Рисунок танца «Змейка»:

горизонтальная;

вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Рисунок танца «Воротца»:

Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

ТЕМА «Народный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами.

2. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.

3. Научить основам русского танца.

Содержание:

1. Введение в предмет «Русский танец»;

2. Постановка корпуса;

3. Изучение основ русского народного танца:

- развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», ковырялочка;

- работа рук в русском танце;

- навыки работы с платочком;

- русский поклон;

- «молоточки»;

-«припадания»;

- вращения- блинчики.

- «моталочка»

- «ковырялочка» вперед и назад

- пружинка с поворотом

- приставные шаги в сторону

Ходы:

- простой, на полупальцах,

- переменный шаг,

Подготовка к «дробям»:

- притопы,

- удары полупальцами,

-удары каблуком;

-простые дроби

Хлопки и хлопушки ;

Вращения.

ТЕМА «Бальный танец»

Задачи:

1. Познакомить детей с историей бального танца.

2. Научить основам танца «Полька».

3. Разучить основные элементы танца «Вальс».

4. Разучить основные движения танца «Вару-вару»

Содержание:

1. Введение в предмет

2. Изучение основ танца «Полька»:

подскоки, шаг польки, галоп;

комбинирование изученных элементов;

положения в паре:

«лодочка»,

руки «крест- накрест»,

мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

3. Изучение основ танца «Вальс»:

основные элементы:

«вальсовая дорожка»

«вальсовый поворот»,

«перемена»;

balance

простые танцевальные комбинации.

4. Изучение основ танца «Вару-вару»

выброс ног поочередно в прыжке вперед:;

выброс ног поочередно с прыжке с разные стороны;

комбинированноые изучение основных элементов;

рисунок танца:

положение anface;

положение «лицом друг к другу»

работа в паре:

положение рук в паре;

положение ног в паре;

вращение в паре «волчок»;

работа над ритмом:

похлопывание основного ритма танца;

работа над ритмом в движении.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)

Задачи:

1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.

2. Подготовить к показательным выступлениям.

3. Учить выражать через движения заданный образ.

Содержание:

Сюжетные танцы: «У самовара», «Отдых летом», «На птичьем дворе»

Детские танцы: «Перемена», «Анастасия», «Весенняя фантазия».

Танцы народов мира: «Русский перепляс», «Еврейский танец», «Казачата», «Ковбои», «Аргентинское танго», «Веселый рок-н-рол», «Россия вперёд!».

Третий год обучения

Вводное занятие:

Рассказ о правилах поведения на занятиях и на сцене, начальная диагностика на заданиях педагога.

Тема «Партерная гимнастика»

Продолжаем развивать природные данные детей.

Усложняем упражнения. Требование более качественного исполнения.

- Упражнения на гибкость
- Упражнения на выворотность
- Упражнения на пресс
- Упражнения на растяжку мышц
- Силовые упражнения

Тема «Классический танец».

Экзерсис у станка:

1. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.

2. Battementtendu – все направления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с pour le pied;

в) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции;

г) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;

д) passé par terre.

3. Battement tendu jete - всенаправления:

а) в 1 и 5 позиции;

б) с demi-plie в 1 и 5 позиции.

4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

5. Положение ноги surlecoudepied – учебное (обхватное).

6. Battement frappe носкомвпол.

7. Battementrelevelent на 45^0 и на 90^0 – все направления.

8. Grandplie в 1, 2, 5 позициях.

9. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях.

10. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются enface на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Поклон.

2. Основное положение корпуса epaulementcroisee.

3. Позы (носком в пол) - croisee.

4. I и II port de bras.

5. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях.

6. Battementtendu – все направления:

а) в 1 и 5 позиции enface;

б) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции.

7. Battementrelevelent на 45^0 и 90^0 – все направления.

8. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног.

9. Pas de bourree simpl спеременойног en dehors et en dedans en face.

Allegro:

1. Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях.

2. Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях.

3. Pasechappe во 2 позицию.

4. Pasassemble в сторону.

5. Sissonne simple с battement tendu.

6. Changement de pied en face.

Тема «Народный танец»

Упражнения на середине зала

1. Упражнения для пластичности корпуса (portdebras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения исполняются в определённом стиле и характере..
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

1. Комбинирование отдельных движений, пройденных у станка, для развития техники танца.
2. Пируэты и повороты в народно-характерном танце.

Элементы народных танцев

1. Простой ход на 1/4 такта.
2. Народный шаркающицй ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма pasdebasque.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
11. Навыки танца с платочком.

1. Flic-flac:
   а) со скачком;
   б) с tombee.
2. Выстукивающие движения, например:
   а) дробь;
   б) каблучная дробь.
4. Подготовка к «верёвочке» со скачком.
5. «Верёвочка» - обратная.
6. Упражнения для бедра с прыжком.
7. Battement fondu на 90 градусов.
8. Battement fondu tirbouchone.
9. Grandbattementjete с увеличенным размахом работающей ноги.
10. Присядка с выбросом ног в стороны, на каблук и на воздух.
11. Присядка с продвижением в сторону.

Упражнения на середине зала

1. Ходы.
2. Дробные ходы, например:
   а) с двойным ударом стопы;

б) с ударом каблука и полупальцев;

в) с подскоком;

г) с продвижением вперед и в сторону.

3. «Верёвочка» с переступанием.

4. Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Тема «Джаз модерн».

Основные принципы джаз модерн танца относятся к технике движения.

Они сложились в процессе эволюции различных систем танца.Эти принципы были заимствованы в основном из классического, бального и джазового танца.

- Понятие контракция – релакция (Contraction и release);
- упражнения стрэтч-характера «растяжки» ;
- Сдвиг;
- Основные позиции ног;
- Основные позиции и положения рук;
- Изоляция;
- Координация;
- Падения;
- • bodyroll («волна»);
- Спирали;
- Упражнения на смену уровней;
- Импровизация;
- Передвижение в пространстве;
- Вращения
- Спеп бол ченч
- прыжки
- танцевальные комбинации,
- этюды,

Прыжки.

Прыжки в уроке джаз-модерн танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

• с двух ног на две (jump);

• с одной ноги на другую с продвижением (leap);

• с одной ноги на ту же ногу (hop);

• с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз.

Вращения.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

• на двух ногах;

• на одной ноге;

• повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

• повороты на различных уровнях;

• лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Последним, завершающим разделом урока джаз-модерн танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога.

ТЕМА «Танцевальное ассорти» (репетиционно - постановочная работа)

Постановки этюдов и танцев: «Встреча», «Всё дело в шляпе», «Восточный танец», «Русская», «Цыганская» и другие.

Материально-техническое обеспечение

- Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- классический станок.
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам;
- пианино
- аккомпаниатор
- мягкое покрытие - коврики
- специальные помещения для переодевания
- музыкальный центр, компьютер
- записи фонограмм
- нотный материал, подборка репертуара

С коллективом работает один руководитель. Ведется сотрудничество со

звукорежиссером, с радиоинженером (запись фонограмм), с родителями (оказание помощи в подборе костюмов).

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Из всего многообразия средств обучения классический танец отличается тем, что является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры.

Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива. Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

В качестве главных методов программы избраны методы: стилевого подхода, творчества, системного подхода, импровизации и сценического движения.

1. СТИЛЕВОЙ ПОДХОД: широко применяется в программе, нацелен на постепенное формирование у детей осознанного стилевого восприятия танца. Понимание стиля, методов исполнения, характера музыки и движений.

2. ТВОРЧЕСКИЙ подход: используется в данной программе как важнейший художественно-педагогический метод, определяющий качественно- результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах художественной деятельности, в первую очередь в сольном исполнении, ансамблевой работы. В связи с этим, в творчестве и деятельности преподавателя и члена хореографического кружка проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

***3. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД*:** направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, хореографический материал, виды концертной деятельности.

4. МЕТОД ИМПРОВИЗАЦИИ И СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ: Требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение танца, раскрепощённость перед зрителями и слушателями. Все это дает нам предпосылки для умелого нахождения на сцене, движений под музыку и ритмическое соответствие исполняемому репертуару. Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство на новый уровень.

Методами обучения детей хореографическому искусству являются:

метод показа и повторения;

метод расклада;

метод объяснения методики исполнения;

метод коллективного творчества;

метод ускорения, замедления;

метод заучивания;

метод многократного повторения всевозможных движений;

сравнение;

контраст;

словесное объяснение;

метод комбинированных движений;

демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Список литературы

1. Ваганова А. Я.«Основы классического танца» СПб., 2002.
2. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации. Москва 2006год.
3. Каморин С., Афанасьев С., Триста творческих конкурсов. - Кострома 2000.
4. Барышникова Т. К. Азбука хореографии – Спб.,2009
5. Коротков И. В. Подвижные игры детей. – М., 20012
6. Цацулин П. В. «Растяжка расслаблением» - М., 2008
7. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания народноготанца. - С- Пб, 1999.
8. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. Ч. 2006
9. Базарова П., Мэй В. «Азбука классического танца» Переизд. 5-е. — М., 2003
10. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение» Изд. 3-е — М., 2002
11. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е.Г «Танцевально игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г.
12. Васильева Т. К. «Секрет танца». (-С.-П.: Диамант, 1997)
13. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы» (-М.: ВАКО, 2007)
14. Гусев Г. П. «Методика преподавания народного танца.» (Москва, 2002)
15. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
16. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
17. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit, 2005. – 268 с.
18. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: Пособие для начинающих. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. – 128 с.
19. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу» (-М., 2008)
20. http://ballett.ru/cont/first
21. http://www.youtube.com/watch?v=G1IEj-AAcu8
22. http://www.youtube.com/watch?v=InfEab2AoYc
23. http://www.youtube.com/watch?v=rPUy7lFMmNw