

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Октябрьского района г. Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»

СОГЛАСОВАНО
Протокол методического совета

№ 1

от 30.08 2017 года

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБУ ДО Ц ДОД

Дрикер В.В.

Приказ № 101 от 01.09 2017г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
военно-патриотический клуб «Сапсан»

Возраст детей: 11 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Жуков Александр Леонидович

г. Ростов-на-Дону
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Патриотическое воспитание молодежи – это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и общественных организаций, направленных на формирование у молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к исполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов России.

Программа военно-патриотического клуба «Сапсан» называется «Верные сыны Отчизны»; она является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-оздоровительной направленности** и призвана содействовать утверждению в сознании и чувствах обучающихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений; воспитанию уважения к культурному и историческому наследию Отечества, его традициям, защитникам; формированию мотивации и готовности воспитанников к защите своей Родины.

Содержание программы позволяет приобщить воспитанников к изучению военной истории и современного состояния Вооруженных сил Российской Федерации, стоящих на страже Родины; патриотических традиций, сложившихся в российском обществе.

Кроме того, программа предполагает освоение обучающимися знаний в области обороны государства, структуры Вооружённых сил РФ, правовых основ военной службы; овладение начальными техническими приемами обращения с оружием, практическими умениями в области обеспечения безопасности жизнедеятельности и прикладной физической подготовки.

Участие обучающихся в военизированных эстафетах, соревнованиях военно-технического и спортивно-технического профиля, тактических играх на местности обеспечивает физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников.

В ходе реализации программы предназначением педагогов дополнительного образования является передача молодому поколению общественно-исторического опыта, славных традиций российского патриотизма, целенаправленное и планомерное формирование социально-значимых установок и ценностных ориентаций, чувства гордости и личной сопричастности к истории Отечества, ответственности за его будущее, социальной активности.

Особое внимание уделено формированию у воспитанников качеств гражданина-патриота, надежного защитника Отечества; глубокого понимания необходимости службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, готовности к выполнению патриотического долга и важнейшей конституционной обязанности гражданина по защите Родины, военно-профессиональной ориентации обучающихся.

Программа «Верные сыны Отчизны» адресована детям подросткового и раннего юношеского возраста, т.е. от 10 до 17 лет.

Подростковый возраст – это самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

Важным отличительным признаком этого периода являются фундаментальные изменения, происходящие в сфере самосознания подростка, которые имеют кардинальное значения для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Одним из важнейших новообразований подросткового периода и раннего юношества является формирование самоактуализации. В этом возрасте необходимо заложить стремление добиваться максимального раскрытия своих потенциальных способностей, быть независимым, сознательно делать выбор между различными путями жизни и принимать на себя ответственность за этот выбор.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Подростковый возраст, этап активного развития самосознания, осмысления себя, своего поведения, своих чувств и переживаний, является сенситивным периодом для формирования патриотических чувств. Подросток ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе, анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает.

Значимыми составляющими жизни современного подростка являются история, культура, традиции своей семьи, малой Родины. Воспоминания близких людей, участвовавших в боевых действиях по защите Отечества, в других исторических событиях прошлого и настоящего вызывают у школьников искреннее восхищение, гордость, уважение.

Однако патриотические чувства, которые испытывают подростки, ситуативны, конкретны и очень зависят от субъективного опыта.

Развитие патриотических чувств как устойчивой, обобщенной системы отношений к Отечеству необходимо организовывать в рамках деятельности интересной и значимой для подростков.

Наибольшие возможности для включения подростков в такую деятельность предоставляют система дополнительного образования детей, детские и молодёжные общественные объединения, общественно-патриотическое движение, обладающие значительным образовательным и воспитательным потенциалом.

Принципиальное отличие позиции старшего школьника заключается в том, что он обращен в будущее, и всё настоящее выступает для него в свете основной направленности его личности. Большую роль в восприятии мира начинает играть социальное пространство, огромное влияние на развитие личности оказывает общество в целом, его традиции. Выбор дальнейшего жизненного пути становится эмоциональным центром жизненной ситуации. Именно этот период благоприятен для профессиональной ориентации, в том числе военно-профессиональной. Важно помочь юноше расширить представление о спектре военных профессий, адекватно сопоставить личные интересы, склонности и способности с требованиями, предъявляемыми к избранной профессии и содержанием предполагаемой деятельности.

Использование в процессе реализации программы разнообразных вариативных форм патриотического воспитания: Вахта Памяти у огня Вечной славы на посту №1, тематические праздники, кинолектории и викторины, уроки мужества, выездные экскурсии в воинские части, музеи воинской славы, посещение памятных мест, участие в военно-спортивных соревнованиях, конкурсах и смотрах, играх «Рубеж», «Зарница» и «Орленок», организация встреч и общения с ветеранами Великой Отечественной Войны и военной службы, включение воспитанников объединения в общественно одобряемую деятельность (восстановление памятников, ведение поисковых работ, организация помощи ветеранам, концертов для ветеранов и военнослужащих, участие в конкурсах военной и патриотической песни, и др.) позволяют достаточно абстрактное для подростков понятие патриотизма наполнить конкретным, очень дорогим, понятным и близким личностным эмоционально значимым содержанием, а старшеклассникам в живом общении с профессионалами познать сущность профессии военного, правовые и организационные основы военной службы.

Программа «Верные сыны Отчизны» основана на комплексном и интегрированном подходе к формированию патриотизма как ценности.

Цель программы: воспитание высоконравственных молодых людей, преданных идее патриотического служения Отечеству, готовых к выполнению конституционных обязанностей по его защите.

Развивающие задачи:

- Развитие способности к самовоспитанию, саморазвитию, самообразованию.
- Развитие мотивации к здоровому образу жизни, физического и психологического здоровья, физических качеств – выносливости, силы, ловкости, быстроты реакции;
- Развитие теоретического, абстрактно-логического мышления школьников, умения логически мыслить, устанавливать причинно-следственные связи, обобщать, аргументировать, делать выводы.

Воспитательные задачи:

- Формирование высоких моральных и нравственных качеств, готовности к защите Отечества;
- Воспитание уважения к истории Родины и ее Вооруженных Сил, постижение и развитие лучших традиций российского воинства;
- Военно-профессиональная ориентация учащихся;
- Становление опыта социально-значимой деятельности патриотической направленности, опыта противодействия проявлениям политического и религиозного экстремизма в молодежной среде;
- Формирование культуры межличностных отношений подростков.

Образовательные задачи:

- Формирование устойчивого интереса к изучению истории Отечества,
- Освоение обучающимися необходимого объема системных знаний по основам военной службы, военному строительству и структуре ВС РФ;
- Изучение истории и культуры страны и Донского края;
- Формирование представления об экологических проблемах планеты, страны, региона;
- Развитие умений действовать в экстремальной обстановке, практических навыков обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- Освоение начальных технических приёмов обращения с оружием;
- Формирование навыков прикладной физической подготовки, туризма.

Программа предусматривает:

- Совместную работу педагогов дополнительного образования с педагогическими коллективами общеобразовательных школ города, ветеранами войны и военной службы по созданию условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания детей на боевых традициях Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Активное участие в реализации государственной политики в области военно-патриотического и физического воспитания;
- Обеспечение единства обучения, интеллектуального развития, физического совершенствования и военно-патриотического воспитания.

Процесс реализации программы строится на принципах индивидуализации, личностно-ориентированного обучения и воспитания учащихся.

Количественный состав групп – 15 человек.

Возраст детей – от 10 до 17 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Первый год обучения – 144 часа (4 часа в неделю).

Второй и третий годы обучения – по 216 часов (6 часов в неделю).

В процессе реализации Программы используются методы обучения: лекция, рассказ, беседа, практические занятия, уроки мужества, тематические праздники, викторины, экскурсионные занятия в воинские части, музеи города и ДТДиМ, интегрированные занятия («День здоровья», «День защиты детей», неделя основ безопасности жизнедеятельности, месячник безопасности дорожного движения) и др.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения данной Программы у обучающихся *должны быть сформированы:*

- Патриотическое сознание, уважительное отношение к героическому прошлому Отечества и его Вооруженных Сил;
- Социально ориентированная система нравственных ценностей, принципов, убеждений, определяющих желание выполнять в будущем возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите своего государства;
- Правовая культура и гражданское поведение;
- Преданность Родине, готовность ее защищать.
- Основы экологической культуры.
- Толерантность, нетерпимость к проявлениям экстремизма.
- Способность к самосовершенствованию.
- Умение жить в коллективе, конструктивно взаимодействовать со сверстниками, взрослыми.
- Дисциплина, самодисциплина, ответственность и пунктуальность.
- Инициативность и социальная активность.
- Волевые качества: целеустремленность, выдержка, смелость.
- Психологическая готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Будут иметь представление:

- Об истории Донского края, казачества, его обычаях, традициях, культуре.
- Об истории Отечества и его Вооруженных Сил.
- О патриотизме, как источнике духовных сил воина;
- О предназначении Вооруженных Сил РФ в защите своего Отечества от врагов;
- О воинской обязанности и комплектовании Вооруженных Сил личным составом;
- О дружбе и войсковом товариществе, как боевой традиции армии и флота;
- О юридически нормах статуса военнослужащего, его правовом положении.

Будут знать:

- Положение об общественно-патриотическом движении
- Знаменательные даты, Дни воинской славы (победные дни) России;
- Структуру Вооруженных сил Российской Федерации, рода войск.
- Основные требования общевоинских Уставов Вооруженных Сил РФ;
- Правовые аспекты воинской обязанности и организацию подготовки российских граждан к военной службе;
- Принципы здорового образа жизни;
- Основы организации работы по техническим и военно-прикладным видам спорта, порядок проведения военно-спортивных соревнований, игр, походов, экскурсий и показательных выступлений;

Будут уметь:

- Организовывать подготовку и проведение соревнований по программе «Зарница», «Орленок», оказывать помощь в проведении судейства соревнований, конкурсов и смотров;

- Использовать спасательное снаряжение и оборудование по программе «Школа безопасности»;
- Выполнять упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- Выполнять основные нормативы по физической подготовке;
- Оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях;
- Пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- Бережно относиться к окружающей среде.

что в свою очередь, определяет необходимость психологической подготовки обучающихся.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

Обучающиеся должны:

1. Иметь представление:

- о традициях Российского патриотизма;
- о предназначении Вооруженных сил РФ в защите своего Отечества;
- о воинской обязанности и комплектовании Вооруженных Сил личным составом;
- о дружбе и войсковом товариществе, как боевой традиции армии и флота;
- о юридических нормах статуса военнослужащего, его правовом положении;
- об истории Донского края, казачества, его обычаях, традициях и культуре.

2. Знать:

- основные руководящие документы детско-молодежного объединения «Юные патриоты»;
- комплекс задач, выполняемых отрядами ЮИД и милосердия;
- основные требования общевоинских уставов ВС РФ;
- знаменательные даты, дни воинской славы (победные дни) России;
- принципы здорового образа жизни;
- меры безопасности при обращении с пневматическим оружием.

3. Уметь:

- разработать план и организовать работу школьного совета детского объединения «Юные патриоты»;
- стрелять из пневматического оружия;
- выполнять элементы строевых приемов одиночной строевой подготовки;
- выполнять нормативы физической подготовки для первого года обучения;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, переломах, ожогах, поражениях электрических током, утопающему.

После второго года обучения обучающиеся должны:

1. Иметь представление:

- об углубленных традициях Российского патриотизма;
- о структуре и деятельности государственных организаций и ведомств РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- о работе приборов радиационной и химической разведки;
- о системе организации и проведении соревнований по программе «Школа безопасности»;
- о военной истории России;
- о правилах стрельбы из малокалиберного оружия.

2. Знать:

- основы общественных дисциплин на уровне призывной подготовки;
- тактико-технические характеристики автомата Калашникова и меры безопасности при обращении с ним;
- зависимость результатов соревнований от психологической и волевой подготовки;

- организацию работы юных инспекторов движения;
- требования к подготовке для заступления несения Вахты на Посты №1;
- требования положений соревнований, конкурсов и смотров второго года обучения, относящихся к обучающемуся

3. Уметь:

- выполнять строевые приемы на уровне призывной подготовки;
- использовать спасательное снаряжение и оборудования по программе «Школа безопасности»;
- выполнять нормативы физической подготовки для второго года обучения;
- стрелять из пневматической винтовки из положения «лежа с руки»;
- организовать планирование и работу отрядов ЮИД;
- выполнять начальное упражнение из автомата Калашникова;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты.

На завершающем этапе обучения старшекласники должны

1. Иметь представление:

- в полном объеме о традициях Российского патриотизма;
- в полном объеме по разделу «Страницу великой военной истории России»
- о теоретических основах военных знаний;
- об общих сведениях военной топографии

2. Знать

- основы общевоенных дисциплин на уровне курса молодого бойца;
- общее содержание положений «Зарница», «Орленок», «Рубеж», финальных соревнований юных патриотов, спартакиады призывников, лично-командных соревнований по стрельбе;
- систему организации и проведения соревнований, конкурсов и смотров в соответствии с программой;
- принципы здорового образа жизни в полном объеме, обеспечивающие полноценное безопасное существование и реализацию способностей и запросов личности;
- организацию и проведение «Дня призывника», «Дня здоровья»;
- основы топографической подготовки, необходимые для проведения военно-тактической игры на местности.

3. Уметь:

- организовать подготовку и проведение соревнований по программе «Зарница» в школе;
- оказывать помощь руководителю (педагогу) в организации подготовки и проведения соревнований по программе «Рубеж», юных патриотов, школа безопасности, спартакиады призывников;
- ориентироваться на местности с помощью компаса, по внешним признакам окружающих предметов;
- выполнять нормативы по физической подготовке в объеме программы;
- выполнять строевые приемы на уровне курса молодого бойца;
- участвовать в разработке тактического замысла и плана «Тактической военизированной игры на местности»;
- оказать помощь заместителю директора (педагогу) в проведении:

1. Месячника военно-патриотической работы

2. Знаменательной даты и дня воинской славы России

3. Несения Вахты на посту №1;

4. Викторины, конкурса по правилам дорожного движения;

5. Дня здоровья, Дня призывника, Дня защиты детей

Способы определения результативности

В процессе реализации программы и на завершающем этапе обучения практикуется проведение профессиональных испытаний (проверок-проб) применения освоенных знаний, практических умений и навыков в условиях, приближенных к реальным и экстремальным.

Военизированные эстафеты, тактические игры на местности, соревнования и конкурсы по программам «Школа безопасности», «ЮИД», спартакиады для учащихся разных возрастов, в т.ч. для призывников, с выполнением нормативов основ военной службы, гражданской обороны, физической подготовки, позволяют подвести итоги и адекватно оценить уровень освоения программы каждого года обучения.

Выше перечисленные виды деятельности сопряжены с переживанием состояний эмоционального напряжения, требуют приложения особых волевых и физических усилий, что в свою очередь, определяет необходимость психологической подготовки обучающихся. Психологическая подготовка в данном случае рассматривается не только как самостоятельное направление деятельности, но и как способ оценки значимости других видов подготовки обучающихся: физической, специальной, технической, тактической и теоретической.

Мониторинг результативности процесса обучения

Реализация целей и задач программы предполагает периодическое отслеживание результативности процесса обучения. Промежуточная диагностика помогает более эффективно организовать процесс обучения, вносить коррективы, использовать необходимые технологии.

Для определения уровня освоения содержания программы после каждого года обучения используются следующие методы педагогической диагностики:

1. Метод тестового задания дает положительные результаты при *определении усвоения материала программы по разделам*:

- традиции российского патриотизма;
- основы военных знаний (теоретических);
- страницы великой военной истории России.

Содержание методики. Педагог разрабатывает опросник по пройденному материалу (не более 10-15 вопросов). На занятиях каждому обучающемуся в письменном виде предлагается опросник. При оценке результатов опроса определяется уровень освоения программы по следующим критериям:

- высокий уровень – 80% и выше правильных ответов;
- средний уровень – 79%-41% правильных ответов;
- низкий уровень – 40% и ниже правильных ответов.

2. Метод оценки стрелковой подготовки

Результативность оценивается по набранным очкам в соответствии с положением:

- «Юный стрелок» - необходимо показать результат 24 очка из 50 возможных;
- «Меткий стрелок» - необходимо показать 64 очка из 100 возможных.

3. Уровень физической подготовки определяется по оценочным таблицам для каждой возрастной группы положения «Зарница» и нормативам школьных программ

4. Строевая подготовка, техника выполнения каждого строевого приема и строевая слаженность подразделений (групп) оценивается в процессе практических занятий в соответствии с требованиями строевого устава. Предъявляемые требования при проверке на уровне курса молодого бойца (солдата).

5. Гражданская оборона оценивается по общевоинским нормативам. (методическое пособие для педагогов дополнительного образования).

6. Для определения **уровня воспитанности и психологического состояния** обучающихся используются методики диагностики системы ценностных ориентаций (ранжирование ценностей, метод неоконченного предложения), тестовые карты САН (самочувствие, активность, настроение), опросник ОПГ, позволяющий определить психолого-педагогические характеристики малой учебной группы (проводится психологом).

Традиции коллектива

Традиции коллектива, межличностных отношений при освоении материала программы играют первостепенное значение. От понимания воспитанниками друг друга, слаженности команды (коллектива) напрямую зависит результат.

Предшественники юных патриотов-юнармейцы – передали им эстафету служения Отечеству, уважения к легендарным победителям великой войны. Юнармейцам были присущи принципы общности, дружеских взаимоотношений и взаимопомощи, черты коллективизма.

Юные патриоты, как правопреемники, восприняли и усвоили все положительное у своих предшественников.

В воспитательном процессе важную роль играют внутриколлективные традиции:

- стремление к победе в спорте, творчестве;
- требовательность к участнику команды (коллектива);
- предпосылка успехов социально-психологической сплоченности

Успешная эксплуатация и применение военной техники и вооружения возможны только при коллективной слаженности и организованности действий расчетов и экипажей.

Реализация программы направлена на обучении воспитанников решению этих вопросов.

Система взаимодействия с детьми и родителями

Педагогическая практика показывает – родители, семья могут оказать существенную помощь в воспитании обучающегося, выборе им необходимой профессии. Взаимодействие семьи и педагога приносит положительный результат и в обучении.

В целях реализации программы совместно с отделами образования, ветеранскими организациями организуются и проводятся во многих ОУ родительские собрания с тематикой: «Роль семьи в воспитании гражданина - патриота», «Служение отечеству – долг подрастающего поколения», «Воспитываем патриотов». Для руководителей образовательных учреждений и докладчиков разрабатываются методические материалы, рекомендации. Это позволяет направить совместные усилия педагогов, школы, родителей и ветеранов на возрождение лучших традиций патриотического воспитания подростков и старшеклассников.

Совместная работа по обучению и воспитанию детей, осуществляемая педагогами дополнительного образования, заместителем директора по воспитательной работе, классным руководителями, родителями позволяет глубже изучить личностные особенности воспитанников, выявить предпосылки и обеспечить прогнозирование успеха ребенка.

Использование в ходе учебного процесса игровых технологий, педагогики сотрудничества позволяет в полной мере включить в совместную деятельность воспитанников разного возраста. На некоторых этапах обучения (особенно практических) в качестве помощников педагога привлекаются заранее подготовленные старшеклассники. С большинством обучающихся педагогу удается строить отношения на основе уважения, сотрудничества и взаимопомощи.

Психолого-педагогическое сопровождение детей в процессе освоения программы проводится на всех этапах ее реализации.

При выборе методик (технологий) педагогического воздействия на обучающихся с целью формирования психических состояний, способствующих достижения ими стабильно высоких результатов учитывается, что подростки больше всего ценят физическую силу, а старшеклассники уважают интеллектуальные качества.

Основные направления работы по психолого-педагогическому сопровождению:

- изучение и анализ факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности - эмоциональной устойчивости, динамики психо-эмоциональных состояний (возбуждение или подавленность, боевой настрой, спортивная увлеченность, спортивный азарт);
- прогнозирование успешности выступлений;
- изучение особенностей формирования и развития личности обучающегося;
- анализ психологии соревнования (установка, экстремальная ситуация, воля, эмоции, компетентность, депрессия);
- процесс развития психических качеств;
- анализ эмоциональных переживаний;
- психологический климат в коллективе (система межличностных отношений, симпатии, антипатии, подражание, сопереживание, настроение, волевое единство); Исследование проводит психолог.
- психогигиена команды (психическое здоровье детей).

Основные методы (пути и способы) выработки необходимых качеств, способствующих достижению высоких результатов:

- регуляция психических состояний - коррекция динамики усталости (щадящий режим нагрузок в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями обучающихся); снятие избыточного психического напряжения (устранение причин стресса, снижение чувствительности к факторам, его вызывающим, снижение степени тревожности, связанной с ситуацией неудачи), внушение уверенности в своих силах;
- воспитание воли, терпения, настойчивости;
- отключение от внешних и внутренних раздражителей в период соревнований;
- создание положительного эмоционального настроя перед выступлением;
- умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения необходимого действия;
- формирование настойчивости, мотивации к достижению высоких результатов, веры в свои возможности и силы;
- формирование и развитие оценочных способностей, самостоятельности анализа своих действий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПРОГРАММЫ «ВЕРНЫЕ СЫНЫ ОТЧИЗНЫ»

№ п/п	Наименование разделов и тем	1 год обучения			2-3 годы обучения		
		Всего часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия	Всего часов	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Организационная структура детско-молодежного движения «Юные патриоты России г. Ростова-на-Дону»	4	4				
2.	Традиции российского патриотизма.	14	4	10	81	12	69
3.	История Донского края	10	7	3			
4.	Основы правовых знаний	4	4				
5.	Страницы великой военной истории России	6	2	4	15	9	6
6.	Деятельность отрядов милосердия	6	4	2			
7.	Основы военных знаний	48	14	34	45	6	39
8.	Экология и природа родного края	4	2	2			
9.	Элементы основ безопасности жизнедеятельности обучающихся. ОМП и защита от него.	6	4	2			
10.	Региональное военно-патриотическое движение «Школа безопасности»				12	3	9
11.	Психолого-педагогическая диагностика. Психологическая подготовка участников и команд к соревнованиям, конкурсам и смотрам	6	4	2	21	9	12
12.	Организация работы отрядов юных инспекторов движения				21		21
13.	Военная топография, ориентирование на местности, туризм						
14.	Итоговое занятие. Тактическая военно-спортивная игра на местности						
15.	Практическая реализация программ «Рубеж», «Зарница», «Звездочка» юными патриотами	36		36	21		21
	Всего часов:	144	48	96	216	39	177

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Организационная структура, основные документы и Положение о детско-молодежном объединении «Юные патриоты» г. Ростова-на-Дону	4	4	
II.	Традиции российского патриотизма.	14	4	10
1.	Дружба и войсковое товарищество. Значение дружбы и товарищества во взаимоотношениях учащихся, юных патриотов России в период обучения	2	2	
2.	Викторина «Дни Воинской Славы – важные страницы истории России»	2		2
3.	Патриотизм и проблемы духовно-нравственной безопасности России. Пути формирования у личного состава патриотизма и верности воинскому долгу в современных условиях.	2	2	
4.	Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, освободителями г. Ростова-на-Дону. Патриотизм – источник духовной силы воина, победы Советского народа в Великой Отечественной войне	2		2
5.	Выступление с рефератами: «В жизни всегда есть место подвигу!»	2		2
6.	Тематический утреник: «Патриотизм – источник духовной силы Российского воина» (совместно с ветеранами Великой Отечественной войны и военной службы, героями РФ)	2		2
7.	Экскурсионное занятие в музее «Юный защитник Отечества» ДТДиМ	2		2
III.	История Донского края	10	8	2
1.	г. Ростов-на-Дону – город Воинской славы. Подвиги ростовчан в годы Великой Отечественной войны	2	2	
2.	Викторина «История г. Ростова-на-Дону»	2	2	
3.	Посещение музея Донского края ДТДиМ	4	2	2
4.	Выступление с рефератами: «г.Ростов-на-Дону – мой любимый город»	2	2	

IV	Основы правовых знаний	4	4	
1.	Правовая культура. Правовые нормы, оценки, способы деятельности, чувства	2	2	
2.	Национально-государственное устройство Российской Федерации	2	2	
V	Страницы великой военной истории России	6	2	4
1.	Памяти поколений – Дни русской воинской Славы. Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, освободителями г. Ростова-на-Дону	2		2
2.	История создания и боевые традиции Вооруженных Сил РФ	2	2	
3.	Урок мужества: «В жизни всегда есть место подвигу» (подвиги Советских воинов в годы Великой Отечественной войны)	2		2
VI	Деятельность отрядов милосердия – составная часть работы общественного движения «Юные патриоты России»	6	4	2
1.	Содержание понятия «милосердие». Историческая справка. Общие положения	2	2	
2.	Диспут: «Сердечное участие в жизни нуждающихся и престарелых – важное дело юных патриотов России»	2	2	
3.	Работа членов совета движения по подготовке патриотов к милосердной деятельности	2	2	
VII	Основы военных знаний	48	14	34
1.	Строевой Устав ВС РФ. Общие положения. Строй и его элементы.	2	2	
2.	Посещение показательных занятий по строевой подготовке военнослужащих близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону (строевой плац воинской части)	2		2
3.	Строевая стойка. Повороты на месте	2	1	1
4.	Строевой шаг. Походный шаг.	2	1	1
5.	Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении	2	1	1
6.	Подход к начальнику и отход от него	2	1	1
7.	Соревнования по строевой подготовке между группами	2		2

8.	Общевоинские Уставы ВС РФ – важнейшее звено военной подготовки военнослужащих	2	2	
9.	Защита Отечества – долг гражданина Российской Федерации. Права и обязанности военнослужащих.	2	2	
10.	Воинская дисциплина и пути ее достижения. Быть дисциплинированным – обязанность юных патриотов России.	2	2	
11.	Экскурсионное занятие в близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону «Организация и несение караульной службы»	2		2
12.	Обязанности командиров и военнослужащих (юных патриотов России) перед построением и в строю.	2		2
13.	«Служи по Уставу – завоеешь честь и славу» (встреча с военнослужащими, отличниками учебы близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону)	2		2
14.	Викторина «Как ты знаешь основные положения Уставов ВС РФ»	2		2
15.	Меры безопасности при обращении с оружием и производстве стрельбы. Теоретические основы стрельбы.	2	1	1
16.	Устройство пневматической винтовки и производство выстрела	2	1	1
17.	Тренировка в стрельбе с упора	2		2
18.	Тренировка в стрельбе на кучность и результат	6	2	4
19.	Соревнования между группами «Юных патриотов России»	2		2
20.	Подготовка и участие в районных и городских соревнованиях, играх «Зарница», «Орленок», «Рубеж» в стрельбе из пневматической винтовки	2		2
21.	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	2		2
22.	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки человека к профессиональной деятельности	2	2	
VIII	Экология и природа родного края	4	2	2
1.	Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизни человека в среде обитания	2	2	
2.	Экскурсионное занятие: знакомство с живой природой Дона. Животный мир зоопарка	2		2

IX	Элементы основ безопасности жизнедеятельности учащихся. ОМП и защита от него	6	4	2
1.	Современный комплекс проблем безопасности	2	2	
2.	Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях	2	2	
3.	Правила пользования общевоинсковым защитным противогазом и ОЗК (общевоинсковым защитным комплектом)	2		2
X	Психолого-педагогическая диагностика. Психологическая подготовка участников и команд к соревнованиям, конкурсам и смотрам	6	4	2
XI	Практическая реализация программ «Рубеж», «Зарница», «Орленок» юными патриотами	36		36
1.	Финальные соревнования юных патриотов по программе «Зарница» - летнее четырёхборье, - комбинированная эстафета, - строевой смотр.	6		6
2.	Военно-спортивная игра «Рубеж» («Орлёнок») - представительский этап, - викторины «Я – гражданин», «Я эрудит», - смотр военно-патриотической песни, - конкурсы боевых листов, - комбинированный марш-бросок «Вперёд, юнармейцы»	8		8
3.	Спартакиада учащихся 10-х классов. - летнее четырёхборье, - выполнение нормативов ГО - строевой смотр, - военизированная полоса препятствий, - операция «Меткий стрелок»	4		4
4.	Лично-командные соревнования «Меткий стрелок» (3+5), «Юный стрелок».	4		4
5.	Спартакиада призывников - летнее четырёхборье, - выполнение элементов строевой подготовки, - операция «Меткий стрелок» (3+10), - выполнение нормативов ГО, - военизированная полоса препятствий.	6		6
6.	Соревнования по программе «Школа безопасности» - операция «Защита», - медико-санитарная подготовка,	6		6

	- туристическая полоса препятствий, - операция «Следопыт», - пожарная эстафета.			
7.	Смотр-конкурс (фестиваль) инсценированной песни.	2		2
Всего часов		144	48	96

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3 годов обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Традиции российского патриотизма.	81	12	69
1.	Сущность и содержание понятий патриотизма	3	3	
2.	Истоки патриотизма народов России	3	3	
3.	Национальные святыни Отечества и их значения в самовоспитании чувств патриотизма.	3	3	
4.	Литературно-музыкальная композиция «г. Ростов-на-Дону – город воинской славы России»	3		3
5.	Викторина «Полководцы и герои Великой Отечественной войны. Герои Великой Отечественной войны г. Ростова-на-Дону»	3		3
6.	«О времени и о себе» встреча с ветераном-участником Великой Отечественной войны	3		3
7.	Учебно-полевые сборы. Посещение войсковой части.	3		3
8.	Акция «Рождественский перезвон» с участием юных патриотов	3		3
9.	Нравственно-этический диспут «Дорога к храму»	3		3
10.	«Русские землепроходцы. Зарождение Российской империи»	3		3
	«Русские и советские полководцы и флотоводцы»	3		3
11.	Смотр-конкурс школьных музеев, музейных комнат и музейных уголков	3		3
12.	Урок мужества: Заочная экскурсия (с участием ветерана) в крепость-герой «Брестская крепость»	3		3
13.	«Воспитываем патриотов» - родительское собрание с участием ветеранов, учителей, родителей	3		3
14.	Месячник военно-патриотической работы:	3		3

	- мероприятия по подготовке, организации и проведению месячника; - круглый стол, посвященный началу месячника с участием ветеранских организаций, ДОСААФ, военкоматов, образовательных учреждений; - смотр строя и песни; - военно-спортивные игры: «Смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, парни», «Веселые старты»; - беседы с призывной молодежью во время приписки в военкомате;			
15.	Военно-спортивная программа «Сыны Отечества»	3		3
16.	Судьба семьи в судьбе страны. Творческая поисковая работа: «След войны в моем доме»	3		3
17.	Профессия – Родину защищать	3	3	3
18.	Творческо-поисковая работа: «Семейный архив»	3		3
19.	Спортивная игра «Мама, папа, я – спортивная семья»	3		3
20.	Вахта памяти на Посту №1 у Огня вечной славы	3		3
21.	Трудовая вахта памяти по уходу за памятниками, мемориалами и воинскими захоронениями погибших воинов	3		3
II	Основы военных знаний	45	6	39
1.	Понятие о воинских Уставах. История их создания.	3	3	
2.	Военная доктрина и ее связь с военной наукой «Закон РФ о службе в ВС РФ по призыву и по контракту»	3	3	
3.	Экскурсии к памятным местам. Воинские ритуалы. Воинские почести. Возложение венков к памятникам, мемориалам, воинским захоронениям	3		3
4.	Диспут «Воинская дисциплина, ее сущность и значение».	3		3
5	Методы строевого обучения Показ-демонстрация «Ознакомление с методикой индивидуального разучивания строевых приемов»	3		3
6.	Практическое занятие. Строевое слаживание подразделений. Строи и управление ими.	3		3
7.	Инструкторско-методическое занятие по строевой подготовке с председателями школьных советов юных патриотов, начальниками караулов и	3		3

	разводящими, заступающими для несения Вахты на Посту №1			
8.	Урок-демонстрация «Профессиональное мастерство командира-председателя школьного совета юных патриотов» Подготовка караула к заступлению для несения Вахты на Посту №1. Мемориальный шаг	3		3
9.	Пневматическое оружие. Меры безопасности при обращении с оружием, при стрельбе в тире	3		3
10.	Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	3		3
11.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.	3		3
12.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с руки.	3		3
13.	Стрелковые игры. «Дуэльная» стрельба.	3		3
14.	Соревнования по стрельбе из винтовки	3		3
15.	Общие сведения о боевом стрелковом оружии Модернизированный автомат Калашникова АКМ (АКМС). Особенности и отличительные признаки.	3		3
16.	Начальное упражнение из автомата Калашникова в период учебно-полевых сборов	3		3
III	Страницы великой военной Истории России	15	9	6
1.	«Национальные символы России: герб, флаг, гимн. Награды России, Советского Союза	3		3
2.	Военное дело на Руси. Киевская Русь. Дружины Киевского Великого князя, местных князей. Ополчения Московское государство. Победы Александра Невского и Дмитрия Донского	3	3	
3.	Дискуссия «Что такое воля, мужество, гордость»	3		3
4.	Великая Отечественная война 1941-1945 гг.	3	3	
5.	Военные подвиги советских моряков История русской авиации и других родов войск	3	3	
IV	Региональное военно-патриотическое движение «Школа безопасности»	12	3	9

1.	Тематический урок. Цели и задачи движения. Положение и условия соревнований	3	3	
2.	Этапы подготовки и проведения соревнований и смотров. Преодоление маршрута	3		3
3.	Викторина «Этапы и спецзадания тактико-технической подготовки. Этапы полосы препятствий».	3		3
4.	Конкурс-соревнование. Выполнение отдельных технических приемов. Использование снаряжения: карабинов, веревок, блоков и полиспастов, страховочных систем	3		3
V	Психологическая подготовка участников и команд к соревнованиям, конкурсам и смотрам	21	9	12
1.	Гигиена нервной системы. Зависимость деятельности мышц от нервной системы Воля.	3	3	
2.	Основные направления психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки спортсменов, команд, коллективов.	3	3	
3.	Планирование подготовки, оценка готовности участника, команды к выступлениям в соревнованиях (смотрах)	3		3
4.	Наблюдение. Контроль и самоконтроль психологической подготовки к соревнованиям.	3		3
5.	Прогнозирование надёжности обучающихся в период соревнований.	3		3
6.	Психология спорта	3		3
7.	Психическая надёжность и отбор в спорте (команде, коллективе)	3	3	
VI	Организация работы отрядов юных инспекторов движения	21		21
1.	Структура и организация работы ЮИД	3		3
2.	Цели и задачи обучения. Разработка программ по возрастным группам в отрядах ЮИД	3		3
3.	Смотр-конкурс отрядов ЮИД	3		3
4.	Конкурс живых газет, посвященной очередной годовщине Российской службы ГАИ-ГИБДД	3		3
5.	Викторина «Знатоки правил дорожного движения»	3		3

6.	Конкурс-соревнование «Поющий знак»	3		3
7.	Соревнования «Безопасное колесо»	3		3
VII	Практическая реализация программ «Рубеж», «Зарница», «Орленок» юными патриотами	21		21
1.	Финальные соревнования юных патриотов по программе «Зарница» - летнее четырёхборье, - комбинированная эстафета, - строевой смотр.	3		3
2.	Военно-спортивная игра «Рубеж» («Орлёнок») - представительский этап, - викторины «Я – гражданин», «Я эрудит», - смотр военно-патриотической песни, - конкурсы боевых листов, - комбинированный марш-бросок «Вперёд, юнармейцы»	3		3
3.	Спартакиада учащихся 10-х классов. - летнее четырёхборье, - выполнение нормативов ГО - строевой смотр, - военизированная полоса препятствий, - операция «Меткий стрелок»	3		3
4.	Лично-командные соревнования «Меткий стрелок» (3+5), «Юный стрелок».	3		3
5.	Спартакиада призывников - летнее четырёхборье, - выполнение элементов строевой подготовки, - операция «Меткий стрелок» (3+10), - выполнение нормативов ГО, - военизированная полоса препятствий.	3		3
6.	Соревнования по программе «Школа безопасности» - операция «Защита», - медико-санитарная подготовка, - туристическая полоса препятствий, - операция «Следопыт», - пожарная эстафета.	3		3
7.	Смотр-конкурс (фестиваль) инсценированной песни.	3		3
	Всего часов за 2-й и 3-й год	216	39	177

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

I раздел.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА, ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И УСТАВ ДЕТСКО-МОЛОДЕЖНОГО ДВИЖЕНИЯ «ЮНЫЕ ПАТРИОТЫ РОССИИ» Г. РОСТОВА-НА-ДОНУ

Тема №1-4 часа - Вводное занятие.

Организационная структура, основные документы и Положение о детско-молодежном объединении «Юные патриоты» г. Ростова-на-Дону

II раздел. ТРАДИЦИИ РОССИЙСКОГО ПАТРИОТИЗМА.

Тема №1-2 часа

Дружба и войсковое товарищество – боевая традиция армии и флота. Значение войскового товарищества в боевых условиях и в повседневном ратном труде. Значение дружбы и товарищества во взаимоотношениях учащихся, юных патриотов России в период обучения.

Тема №2-2 часа.

Викторина «Дни Воинской Славы – важные страницы истории России».

Тема №3-2 часа.

Патриотизм и проблемы духовно-нравственной безопасности России. Пути формирования у личного состава патриотизма и верности воинскому долгу в современных условиях.

Тема №4-2 часа.

Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, освободителями г. Ростова-на-Дону. Патриотизм – источник духовной силы воина, победы Советского народа в Великой Отечественной войне.

Тема №5-2 часа.

Выступление с рефератами «В жизни всегда есть место подвигу!»

Тема №6-2 часа.

Тематический утреник «Патриотизм – источник духовной силы Российского воина» (совместно с ветеранами Великой Отечественной войны и военной службы, героями РФ)

Тема №7-2 часа.

Экскурсионное занятие в музее «Юный защитник Отечества» ДТДиМ.

III раздел. ИСТОРИЯ ДОНСКОГО КРАЯ.

Тема №1-2 часа.

Открытый урок «г. Ростов-на-Дону – город Воинской славы». Подвиги ростовчан в годы Великой Отечественной войны.

Тема №2-2 часа.

Викторина «История г. Ростова-на-Дону»

Тема №3-2 часа.

Посещение музея Донского края ДТДиМ.

Тема №4-2 часа.

«г. Ростов-на-Дону – мой любимый город». Выступление с рефератами

IV раздел. ОСНОВЫ ПРАВОВЫХ ЗНАНИЙ.

Тема №1-2 часа.

Правовая культура. Правовые нормы, оценки, способы деятельности, чувства. Социальная ответственность перед обществом и государством. Уважение законов и норм морали.

Тема №2-2 часа.

Национально государственное устройство Российской Федерации. Основы национальной политики. Административное устройство России. Субъекты федерации, их права.

V раздел. СТРАНИЦЫ ВЕЛИКОЙ ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ.

Тема №1-2 часа.

Памяти поколений – Дни русской воинской Славы. Встреча с ветеранами Великой Отечественной войны, освободителями г. Ростова-на-Дону.

Тема №2-2 часа

История создания и боевые традиции Вооруженных Сил РФ. Воспитание молодежи на боевых традициях русской и советской армии, героических поступках дедов и отцов.

Тема №3-2 часа

Урок мужества «В жизни всегда есть место подвигу» (подвиги Советских воинов в годы Великой Отечественной войны).

VI раздел. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОТРЯДОВ МИЛОСЕРДИЯ.

Тема №1-2 часа.

Содержание понятия «милосердие». Историческая справка. Общие положения. Ознакомление с истоками милосердия. Родовая солидарность. Нравственные принципы милосердия.

Тема №2-2 часа.

Диспут «Сердечное участие в жизни нуждающихся и престарелых – важное дело юных патриотов России». Социально-экономическое положение в стране. Необходимость восстановления утраченных общечеловеческих ценностей. Участие в жизни нуждающихся.

Тема №3-2 часа.

Работа членов совета движения по подготовке патриотов к милосердной деятельности. Организация практической деятельности по возрастным группам. Обсуждение кандидатур кандидатов с учетом личных наклонностей. Осуществление деятельности на принципах добровольности, гласности.

VII раздел. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ.

Тема №1-2 часа.

Строевой устав воспитательная система Российской Федерации. Общие положения. Строй и его элементы. Предварительная и исполнительные команды. Порядок выполнения команд. Обязанности командиров и военнослужащих (юных патриотов России) перед построением и в строю. Подача и выполнение команд перед началом и в конце занятий.

Тема №2-2 часа

Посещение показательных занятий по строевой подготовке военнослужащих близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону (строевой плац воинской части).

Тема №3-2 часа

Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты на месте: «Направо», «Налево», «Кругом».

Тема №4-2 часа.

Строевой шаг. Выход из строя и возвращение в строй. Походный шаг.

Тема №5-2 часа

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Отдание воинской чести в составе колонны.

Тема №6-2 часа

Приемы строевой подготовки. Подход к начальнику и отход от него.

Тема №7-2 часа

Соревнования по строевой подготовке в ходе месячника оборонно-массовой работы с проведением смотра строя и исполнением инсценированной военно-патриотической песни.

Тема №8-2 часа

Общевойские уставы- важнейшее звено подготовки военнослужащих. Строго соблюдать требования Военной Присяги и Воинский Уставов – закон жизни воина.

Тема №9-2 часа

Защита Отечества – долг и обязанность гражданина Российской Федерации. Права и обязанности военнослужащих.

Тема №10-2 часа

Воинская дисциплина и пути ее достижения. Чему обязывает воинская дисциплина военнослужащих. Обязанность командира по поддержанию воинской дисциплины. Быть дисциплинированным – обязанность юных патриотов России.

Тема №11-2 часа

Экскурсионное занятие в близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону «Организация и несение караульной службы»

Тема 12-2 часа

Обязанности командиров и военнослужащих (юных патриотов России) перед построением и в строю. Порядок построения и передвижения юных патриотов России.

Тема №13-2 часа

«Служи по Уставу – завоюешь честь и славу» (встреча с военнослужащими, отличниками учебы близлежащей воинской части района г. Ростова-на-Дону)

Тема №14-2 часа

Викторина «Как ты знаешь основные положения Уставов ВС РФ»

Тема №15-2 часа

Правила поведения стрелка на линии огня. Меры безопасности и порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Явление выстрела. Элементы траектории полета пули. Рассеивание, кучность, меткость.

Тема №16-2 часа

Устройство пневматической винтовки. Материальная часть оружия. Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход, сбережение. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка.

Тема №17-2 часа

Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м, по белому листу 10х10

Тема №18-6 часов

Занятие 1-2 часа

Стрельба из пневматической винтовки на 5 м, по белому листу 10х10

Занятие 2-2 часа

Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по мишени с опорой на стол или стойку

Занятие 3-2 часа

Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м с руки или опорой на стол по мишени. Подготовка к соревнованиям.

Тема №19-2 часа

Соревнования юных патриотов в стрельбе из пневматической винтовки.

Тема №20-2 часа

Участие юных патриотов России в стрельбе из пневматической винтовки в ходе месячника оборонно-массовой работы, в ходе районных, городских соревнований, во время проведения военно-спортивных игр «Зарница», «Рубеж», «Орленок».

Тема №21-2 часа

Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи при травмах. Остановка кровотечения. Наложение повязки. Правила наложения жгута. Оказание первой помощи при ожогах, при отравлении угарным газом. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током.

Тема №22-2 часа

Сохранение и укрепление здоровья – важная составная часть подготовки человека к профессиональной деятельности, к несению военной службы. Оказание первой медицинской помощи при ранениях и травмах опорно-двигательного аппарата, при травмах груди, живота и др. Помощь утопающему.

VIII раздел. ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДА РОДНОГО КРАЯ.

Тема №1-2 часа

Проблемы экологии и их влияние на безопасность жизни человека в среде обитания. Состояние окружающей природной среды. Факторы, непосредственно угрожающие человеку:

- природные (ураганы, смерчи, землетрясения, оползни, наводнения, космические излучения)
- антропогенные

Взаимодействие человека и природы.

Тема №2-2 часа

Экскурсионное занятие: Ознакомление с живой природой Дона. Животный мир зоопарка.

IX раздел. ЭЛЕМЕНТЫ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ. ОМП И ЗАЩИТА ОТ НЕГО.

Тема №1-2 часа

Современный комплекс проблем безопасности. Характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Тема №2-2 часа

Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни. Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Тема №3-2 часа

Индивидуальные средства защиты дыхания и кожи, устройство общевогойскового противогаза. Правила пользования и надевания противогаза. Общевогойсковой защитный комплект (ОЗК). Временные нормативы надевания ОЗК.

X раздел. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ И КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ, КОНКУРСАМ И СМОТРАМ.

Тема №1-2 часа.

Основные понятия психологической подготовки участников мероприятий и команд. Межличностные отношения, совместимость, индивидуальность.

Тема №2-2 часа

Основные направления психологической подготовки участников и команд. Социализация личности. Обеспечение динамики командной деятельности.

Тема №3-2 часа

Виды психологической подготовки. Общая и специальная психологическая подготовка. Волевая и общефизическая подготовка. Самовоспитание. Внушение и самовнушение.

XI раздел. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ «РУБЕЖ», «ЗАРНИЦА», «ЗВЕЗДОЧКА» ЮНЫМИ ПАТРИОТАМИ. (36 час.)

Финальные соревнования юных патриотов по программе «Зарница»

- летнее четырёхборье,
- комбинированная эстафета,
- строевой смотр.

Военно-спортивная игра «Рубеж» («Орлёнок»)

- представительский этап,
- викторины «Я – гражданин», «Я эрудит»,
- смотр военно-патриотической песни,
- конкурсы боевых листов,
- комбинированный марш-бросок «Вперёд, юнармейцы»

Спартакиада учащихся 10-х классов.

- летнее четырёхборье,
- выполнение нормативов ГО
- строевой смотр,
- военизированная полоса препятствий,
- операция «Меткий стрелок»

Лично-командные соревнования «Меткий стрелок» (3+5), «Юный стрелок».

Спартакиада призывников

- летнее четырёхборье,
- выполнение элементов строевой подготовки,
- операция «Меткий стрелок» (3+10),
- выполнение нормативов ГО,
- военизированная полоса препятствий.

Соревнования по программе «Школа безопасности»

- операция «Защита»,
- медико-санитарная подготовка,
- туристическая полоса препятствий,
- операция «Следопыт»,
- пожарная эстафета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го и 3-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

I раздел. ТРАДИЦИИ РОССИЙСКОГО ПАТРИОТИЗМА.

Тема №1-3 часа

Рассказ. Сущность и содержание понятий патриотизма. Роль патриотизма в процессе личностного становления человека.

Тема №2-3 часа

Истоки патриотизма народов России. Чувство Родины, родства, укоренённости в солидарности, любви к Отечеству.

Тема №3-3 часа

Рассказ. Национальные святыни Отечества и их значение в самовоспитании чувств патриотизма. Вековые обычаи и традиции бережного отношения к национальным святыням.

Тема №4-3 часа

Литературно-музыкальная композиция: «Город Ростов-на-Дону – город воинской славы России» с приглашением ветеранов, учителя музыки, учителя истории.

Тема №5-3 часа

Викторина «Полководцы и герои Великой Отечественной войны. Герои Великой Отечественной войны г. Ростова-на-Дону»

Тема №6-3 часа

«О времени и о себе» встреча с ветераном-участником Великой Отечественной войны

Тема №7-3 часа

Учебно-полевые сборы. Посещение войсковой части. Ознакомление с жизнью и бытом военнослужащих, несением внутренней и караульной службы.

Тема №8-3 часа

Акция «Рождественский перезвон» с участием юных патриотов. Акты милосердия, помощи ветеранам.

Тема №9-3 часа.

Нравственно-этический диспут – «Дорога к храму». Значение православия в жизни российского общества.

Тема №10-6 часов

Цикл тематических уроков о славной истории Отечества. Русские землепроходцы. Зарождения Российской империи

Тема №11-3 часа

Смотр-конкурс школьных музеев, музейных комнат и музейных уголков. Ежегодное мероприятие в соответствии с календарным планом.

Тема №12-3 часа

Урок мужества: заочная экскурсия с участием ветеранов в крепость-герой «Брестская крепость» по книге русского писателя Смирнова С.С. «Брестская крепость».

Тема №13-3 часа

«Воспитываем патриотов» - родительское собрание с участием ветеранов, учителей, родителей. Ежегодное мероприятие, начинание которого прошло в год семьи

Тема №14 -18 часов

Месячник военно-патриотической работы:

- планирование, подготовка мероприятий;
- круглый стол, посвященный началу месячника с участием ветеранских организаций, ДОСААФ, военкоматов, образовательных учреждений;
- смотр строя и песни юных патриотов;
- военно-спортивные игры юных патриотов:

А) «А ну-ка, парни!»

Б) «Веселые старты»

- беседа с призывной молодежью во время приписки в военкомате: «Служение Родине – священный долг гражданина»

Тема №15 - 3 часа

Военно-спортивная программа «Сыны Отечества», приуроченная к Дню защитников Отечества, второму освобождению города Ростова-на-Дону от немецко-фашистских захватчиков

Тема №16-3 часа

Судьба семьи в судьбе страны. Творческая поисковая работа «След войны в моем доме». Работа с семьей по побуждению патриотических устремлений у детей.

Тема №17-3 часа

Профессия – Родину защищать. Беседа. Формирование профессиональной компетенции обучающихся, потребности в выборе военной профессии.

Тема №18-3 часа.

Творческо-поисковая работа «Семейный архив». Молодые годы моей бабушки и дедушки, их профессии, достижения.

Тема №19-3 часа

Спортивная игра: «Мама, папа, я – вся спортивная семья» по отдельно разработанному сценарию

Тема №20 - 3 часа.

Несение Вахты на Посту №1 у Огня вечной славы. В соответствии с графиком управления образования

Тема №21 - 3 часа

Трудовая вахта памяти по уходу за памятниками, мемориалами и воинскими захоронениями погибших воинов: «Подвиг в камне и бронзе» накануне знаменательных дат и дней воинской славы России.

II раздел. ОСНОВЫ ВОЕННЫХ ЗНАНИЙ

Тема №1-3 часа.

Понятие о воинских уставах. История их создания. Военно-правовые нормы. Воинские артикулы Петра I 1716 года. Устав о полевой пехотной службе Павла I 1796 года. Первые Уставы Красной Армии 1918-1919 гг. Уставы М.В. Фрунзе 1924-1925 гг. Советские Уставы 1945 г., разработанные с учетом опыта Великой Отечественной Войны.

Тема №2 - 3 часа.

Военная доктрина и ее связи с военной наукой. Закон РФ о службе в ВС России по призыву и по контракту. Совокупность официальных взглядов (установок), определяющих военно-политические, военно-стратегические и военно-экономические основы обеспечения военной безопасности РФ.

Обязательная и добровольная подготовка гражданина к военной службе.

Тема №3-3 часа.

Экскурсия к памятным местам. Воинские ритуалы. Отдание воинских почестей. Возложение венков к памятникам, мемориалам и воинским захоронениям.

Тема №4 -23 часа.

Диспут. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Общие положения. Как достигается высокая воинская дисциплина.

Тема №5-3 часа.

Рассказ. Показ-демонстрация. Методы строевого обучения. Ознакомление с методикой индивидуального разучивания строевых приемов. Методы и приемы обучения

Тема №6-3 часа

Практическое занятие. Строевое слаживание подразделений. Строи и управление ими. Строевое слаживание отделения и взвода.

Тема №7-3 часа.

Инструкторско-методическое занятие по строевой подготовке с председателями школьных советов юных патриотов, начальниками караулов и разводящими, заступающими для несения Вахты на Посту №1

Тема №8-3 часа.

Урок-демонстрация-показ. Профессиональное мастерство командира-председателя школьного совета юных патриотов. Примерное исполнение строевых приемов. Подготовка караула к заступлению для несения Вахты на Посту №1. отработка строевых приемов. Мемориальный шаг

Тема №9-3 часа.

Углубленное изучение пневматического оружия. Устройство и назначение механизмов и деталей винтовок типа ИЖ-38, повышенного качества «312», «311».

Меры безопасности при обращении с оружием, при стрельбе в тире.

Тема №10-3 часа

Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Тема №11-3 часа

Практическое занятие. Стрельба из винтовки по круглой мишени из положения «лежа с упора». Самоконтроль изготовки

Тема №12- 3 часа Практическое занятие. Стрельба из винтовки по круглой мишени из положения «лежа с руки». Самоконтроль изготовки и ее уточнение.

Тема №13-3 часа.

Стрелковые игры, «дуэльная» стрельба на скорость при заданном количестве выстрелов

Тема №14-3 часа

Соревнования по стрельбе из винтовки между объединениями.

Тема №15- 3 часа.

Общие сведения о боевом стрелковом оружии. Краткая история развития огнестрельного оружия. Русские и советские конструкторы стрелкового оружия. Ознакомление с модернизированным автоматом Калашникова АКМ (АКМС).

Устройство автомата, обращение с ним. Назначение и боевые свойства. Неполная разборка и сборка автомата.

III раздел. СТРАНИЦЫ ВЕЛИКОЙ ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ.

Тема №1-3 часа.

Урок-викторина. Национальные символы России: герб, флаг, гимн. Награды России и Советского Союза.

Тема №2-3 часа.

Тематические уроки. Военное дело на Руси. Киевская Русь. Дружины Киевского Великого князя, местных князей. Ополчения.

Московское государство. Победы Александра Невского и Дмитрия Донского.

Тема №3-3 часа

Дискуссия: «Что такое воля, мужество, героизм». На великих примерах героев России и Советского Союза показать доблесть, храбрость, самоотверженность, самопожертвование нашего народа.

Тема №4-3 часа.

Беседа. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Начальный период Великой Отечественной Войны. Поражения советских войск. Перелом в ходе войны. Наступление советских войск под Москвой. Сталинградская битва и сражение на Курской дуге. Завершение второй мировой войны.

Тема №5-3 часа.

Рассказ. Военные подвиги советских моряков. История русской авиации и других родов войск.

IV раздел. РЕГИОНАЛЬНОЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

Тема №1-3 часа.

Тематический урок. Цели и задачи движения. Положение и условия соревнований. Подготовка, организация и проведение соревнований

Тема №2-3 часа.

Практическое занятие. Этапы подготовки и проведения соревнований тренировочное преодоление маршрута.

Тема №3-3 часа.

Викторина: Этапы и специальные задания тактико-технической подготовки. Этапы полосы препятствия.

Тема №4-3 часа

Конкурс-соревнование. Выполнение отдельных технических приемов. Использование снаряжения: карабинов, веревок, блоков, полиспастов, страховочных систем.

V раздел. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАСТНИКОВ И КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ, КОНКУРСАМ И СМОТРАМ.

Тема №1- 3 часа

Рассказ. Гигиена нервной системы. Зависимость деятельности мышц от нервной системы.

Воля. Воля как психический процесс

Тема №2-3 часа

Беседа. Основные направления психологической подготовки в спорте. Виды психологической подготовки спортсменов, команд, коллективов

Тема №3-3 часа

Практическое занятие. Планирование подготовки, оценка готовности участника, команды, коллектива к выступлениям в соревнованиях (смотрах).

Тема №4-3 часа

Наблюдение. Контроль и самоконтроль психологической подготовки участников (обучающихся) к соревнованиям, смотрам.

Тема №5-3 часа

Прогнозирование надёжности обучающихся в период соревнований.

Тема №6-3 часа

Беседа. Рекомендации. Психология спорта. Восстановление психической работоспособности. Регуляция психических состояний. Коррекция динамики усталости. Снятие избыточного психического напряжения

Тема №7-3 часа

Беседа. Психическая надёжность и отбор в спорте (команде, коллективе). Основные факторы надёжности в спорте. Понятие о психической надёжности.

VI раздел. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОТРЯДОВ ЮНЫХ ИНСПЕКТОРОВ ДВИЖЕНИЯ

Тема №1-3 часа

Тематический урок. Структура и организация работы ЮИД. История движения. Комплектование отряда. Штаб отряда. Обязанности членов отряда.

Тема №2-3 часа

Практикум. Цели и задачи обучения. Разработка программ по возрастным группам в отрядах ЮИД. Оформление уголка ЮИД.

Тема №3-3 часа

Смотр-конкурс отрядов ЮИД. Проверка готовности отрядов ЮИД.

Тема №4-3 часа

Конкурс живых газет. Посвящается годовщине Российской службе ГАИ-ГИБДД.

Тема №5-3 часа

Викторина: Знатоки правил дорожного движения. Проводится в форме вопросов ведущего и ответов на них участников трех возрастных групп

Тема №6-3 часа

Конкурс-соревнование «Поющий знак». Организаторами конкурса дается заранее задание: указывается определенный знак дорожного движения.

Тема №7-3 часа

Соревнования «Безопасное колесо»

VII раздел. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ «РУБЕЖ», «ЗАРНИЦА», «ЗВЕЗДОЧКА»-21 часов

Финальные соревнования юных патриотов по программе «Зарница»

- летнее четырёхборье,
- комбинированная эстафета,
- строевой смотр.

Военно-спортивная игра «Рубеж» («Орлёнок»)

- представительский этап,
- викторины «Я – гражданин», «Я – эрудит»,
- смотр военно-патриотической песни,
- конкурсы боевых листов,
- комбинированный марш-бросок «Вперёд, юнармейцы»

Спартакиада учащихся 10-х классов.

- летнее четырёхборье,
- выполнение нормативов ГО
- строевой смотр,
- военизированная полоса препятствий,
- операция «Меткий стрелок»

Лично-командные соревнования «Меткий стрелок» (3+5), «Юный стрелок».

Спартакиада призывников

- летнее четырёхборье,
- выполнение элементов строевой подготовки,
- операция «Меткий стрелок» (3+10),
- выполнение нормативов ГО,
- военизированная полоса препятствий.

Соревнования по программе «Школа безопасности»

- операция «Защита»,
- медико-санитарная подготовка,
- туристическая полоса препятствий,
- операция «Следопыт»,
- пожарная эстафета.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс реализации программы «Верные сыны Отечества» представляет собой единство решения учебно-воспитательных задач и досуговой деятельности обучающихся (проведение уроков мужества, памяти, доброты, экскурсий в музеи города, ДТДиМ, по историческим местам Донского края, просмотр документальных и художественных кинофильмов, проведение встреч с ветеранами, воинами запаса и правоохранительных органов, военнослужащими, другими интересными людьми).

Методика работы с обучающимися базируется на интересе детей к вопросам истории Отечества, родного края, Вооруженных Сил РФ, военному делу.

Программа предусматривает необходимый минимум знаний по общественной подготовке, истории Российского государства, традициям армии и флота, правовым основам военной службы, нравственным формам поведения в воинском коллективе, носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание и структура программы представляют широкие возможности использования в учебном процессе различных педагогических технологий. Соответствующая определенному материалу и возрастной группе обучающихся выбранная технология обеспечивает возможность достижения эффективного результата в усвоении ими необходимых знаний, умений и навыков, развития их личностных свойств и нравственных качеств. Используемые педагогические технологии тесно связаны в учебно-воспитательном процессе с общей методологией, задачами и содержанием.

При подборе технологий и методик обучения учитывается:

- содержание материала программы;
- возможность наиболее эффективного достижения поставленной цели и решения задач;

- отработка глубины и прочности знаний, закрепление умений и навыков на практических занятиях;
- возможность использования технологических процессов воспитательного, развивающего и обучающего направления;
- глубина связи педагогической технологии и психологических законов.

Наиболее полно выполнить эти требования при реализации программного материала позволяют игровые технологии (Рубеж, Орленок, Зарница, Школа безопасности, Тактическая военизированная игра на местности). Данные технологии способствуют активизации и интенсификации деятельности обучающихся.

Важная роль в процессе реализации программы, особенно разделов «Школа безопасности», «Спортивный туризм», «Психологическая подготовка участников и команд к соревнованиям, конкурсам и смотрам» отводится здоровьесберегающим технологиям.

Технология уровневой дифференциации обеспечивает эффективное применение значимых для освоения содержания программы качества детей (уровень физической и психологической подготовки, нравственно – волевые качества, лидерские способности, командные навыки), успешное осуществление военно-профессиональной ориентации обучающихся.

В процессе проведения командных соревнований, конкурсов, смотров используются педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса – педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология.

Наряду с традиционными методами обучения (лекция, рассказ, беседа, семинар) при реализации программного материала используются и такие методы как дискуссия, диспут, демонстрация, иллюстрация, самоотчеты.

Содержание программы позволяет педагогу использовать формы организации образовательного процесса, наиболее подходящие для конкретной образовательной ситуации: выступления, контрольный опрос обучающихся с включением игровых элементов, диспут. Такие методы обучения развивают чувство товарищества, умение работать в коллективе, желание и стремление помочь товарищу, формируют чувство патриотизма. Детские объединения комплектуются подростками и старшеклассниками общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону в возрасте 13-16 лет с учетом возможностей формирования у обучающихся качеств и свойств, необходимых защитнику Отечества: патриотизм, физическая подготовленность, желание получить военную профессию.

Предусмотрено комплектование разновозрастных групп обучающихся: 10-17 лет. Обусловлено это в первую очередь психологическими особенностями возраста и различными для них нормативными результатами в видах соревнований, конкурсов и смотров.

Обеспечение программы дидактическим материалом

Качественному проведению занятий, массовых мероприятий и решению поставленных цели и задач в программе способствуют разработанные дидактические материалы:

1. Календарно – тематические планы проведения занятий с указанием методического и материального обеспечения.
2. Стенды, плакаты, таблицы соответствующие содержанию и теме занятия.
3. Видеоматериалы, кинофильмы.
4. Экспонаты музеев «Морская слава», «Великой Отечественной войны», «Казачества», передвижной выставки «Я помню тебя, солдат»
5. Методические разработки:
 - профильное обучение. Военно-патриотическое направление;

- здоровьесберегающие технологии;
 - работа с подростками, имеющими отклонения в здоровье;
 - работа с трудновоспитуемыми обучающимися;
 - материалы об истории отдела военно-патриотического и физического воспитания учащихся;
 - методическое пособие по отработке нормативов гражданской обороны в процессе занятий и при участии в соревнованиях.
6. Условия и положение о проведении районных и городских соревнований по программе «Школа безопасности».
7. Также при реализации программы целесообразно пользоваться положениями:
- о проведении районных и городских лично-командных соревнований «Меткий стрелок» и «Юный стрелок»
 - о проведении финальных детско-юношеских и туристских игр «Зарница»;
 - о городских спартакиадах призывников;
 - проведение городской военно-спортивной игре «Рубеж»;
 - о смотре-конкурсе строя и песни юнармейских отрядов образовательных учреждений, несущих почетный караул на посту №1 у Вечного огня славы;
 - о почетном карауле у огня вечной славы г. Ростова-на-Дону. Пост №1;
 - о районном смотре-конкурсе и городском фестивале военно-патриотической инсценированной песни.;
 - о смотре – конкурсе школьных музеев, музейных комнат и музейных уголков.
 - о соревнованиях, смотрах и конкурсах юных инспекторов движения.
8. Приказами по всем указанным мероприятиям.

Материально - техническое обеспечение

Массовые мероприятия

1. **Военно-спортивная игра «Рубеж»**
 - форма одежды (спортивная, полевая, спортивная с эмблемой, головные уборы, сменная обувь);
 - комплект участника игры: макет оружия, подсумок для гранат, макет гранаты РГД-5, противогаз, фляжка, туалетные принадлежности;
 - комплект команды: укомплектованная санитарная сумка, одна пара сигнальных флажков, компас, линейка, блокнот, ручки, карандаши, фломастеры, шнур-стропа (25 м.), блокировочная туристская система, 2 карабина. Документы на участников игры, приказ по образовательному учреждению об участии команды в игре
2. **Спартакиада призывников и юношей 10-х классов:**
 - спортивная форма одежды;
 - противогаз ГП – 5 на каждого участника;
 - пневматическое оружие одна винтовка типа иж-38 (МР-512) на команду;
 - пули «ДЦ» 8 шт на участника;
 - макет гранаты РГД-5 (3 шт.);
 - обучение военизированной эстафеты.
3. **Финальные соревнования юных патриотов:**
 - А) старшая возрастная группа:

- спортивная форма одежды;
- мяч для метания (300 г.)-3 шт.;
- оборудование военно-военно - спортивной эстафеты.

Б.) младшая возрастная группа:

- спортивная форма одежды;
- мяч для метания (150 г.) – 3 шт.
- оборудование комбинированной эстафеты.

4. Соревнования по программе «Школа безопасности»:

А.) групповое снаряжение:

- веревка основная (Ф-10 мм, е=40) – 2 шт.;
- веревка вспомогательная (ф-8 мм., е =60 м.) - 1 шт.;
- медицинская аптечка - 1 шт.;
- часы - 2 шт.;
- карабины с муфтами – 8 шт.;
- компас - 1 шт.

Б.) личное снаряжение (на 1 человека):

- страховая система – 1 комплект;
- карабин с муфтой – 2 шт.;
- кольцо из репшнура (ф 6-8 мм.)- 1 шт.;
- репшнур (ф 8 – 10 мм.) – 3 м.;
- противогаз фильтрующий – 1 шт.;
- костюм химзащиты (ОЗК) - 1 шт.;
- рукавицы брезентовые – 1 пара;
- блокнот, ручка, карандаш – 1 комплект;
- головной убор – 1 шт.

5. Лично – командные соревнования по стрельбе:

- винтовки пневматические типа ИЖ-38 (МР - 512) на команду – 2 шт.;
- пули типа «ДЦ» команда «Меткий стрелок» на одного участника – 13 шт.;
- пули типа «ДЦ» команда «Юный стрелок» - 8 шт.;
- мишени № 8 на одного участника (команда «Меткий стрелок») – 3 шт.;
- мишени № 8 на одного участника (команда «Юный стрелок») – 2 шт.

6. Соревнования «Безопасное колесо»:

А.) первая очередь (городской ДТДМ);

- необходимые документы согласно приказу;
- форма одежды;

Б.) вторая очередь (городской автоград):

- форма одежды;
- 2 велосипеда на команду;
- оборудование автогородка;
- оборудование полосы препятствий для фигурного вождения велосипеда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраухова В.В. Инновационные подходы в деятельности утверждения дополнительного образования, как средство его развития
2. Амонашвили Ш.А. Школа жизни. - М., 1998.
3. Воинская слава России. – Ростов-на-Дону, 2004.
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг.»
5. Гражданско-патриотическое и нравственное становление молодежи 2011-2015 гг.
6. Директива командующего СКВО №63 от 10.12.2009 «О мерах по работе с допризывниками и участию в работе по военно-патриотическому воспитанию молодежи».
7. Закон Российской Федерации «О днях воинской Славы». – М., 1995.
8. Конституция Российской Федерации
9. Концепция развития дополнительного образования на период до 2020 года.
10. Макаренко А.С. Воспитание гражданина. - М., 1988.
11. На службе Отечеству. М., 1998 г. (об истории Российского государства и его Вооруженных Силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы).
12. Областная целевая комплексная программа «Патриотическое воспитание учащейся молодежи Дона»;
13. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание. – Волгоград., 2006.
14. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.
15. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.
16. Распоряжение Правительства РФ 29.12.2001 г. №1756 «Официальные документы в образовании №4» (февраль) – 2002.
17. Резолюция областной конференции по гражданско-патриотическому воспитанию молодежи «Новые формы патриотического воспитания молодежи» от 23.10.2007 г.
18. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., 1998.
19. Стадник П.И. Расскажи мне, отец, о войне. - Ростов-на-Дону, 1999.
20. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. - М., 1990.
21. Устав и программа движения «Юные патриоты России» – Ростов-на-Дону, 2000.
22. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
23. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» №53-ФЗ от 28.03.1998г. (ред. от 21.07.2014 г.)
24. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»
25. Филонов Г.Н. Воспитание личности школьника. – М., 1985.
26. Целевая программа «Молодежь Ростова на 2011-2015 гг.».

Литература для детей:

1. Бегунова А.И. От кольчуги до мундира. - М., Просвещение, 1993.
2. Левченко В.С. История Донского края. Ростовское книжное издательство, 1982.
3. Ростов-на-Дону – город Воинской Славы / сост. Б.Я. Старосельский. – Ростов-на-Дону, 2009.
4. Трудовая доблесть Ростова-на-Дону / сост. Б.Я. Старосельский. – Ростов-на-Дону, 2009.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
Октябрьского района г. Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»

Принята
На заседании методического совета
Протокол № 5
от 25.01 2017 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

***«УШУ – путь к здоровью, гармонии, полноте
жизненных свойств»***

Возраст детей: 7 – 19 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Елин Д.В.

г. Ростов-на-Дону
2017 г.

Пояснительная записка

*«Сначала настоящий человек,
затем – настоящее искусство»
(поговорка в ушу)*

В современной обществоведческой и гуманитарной литературе есть несколько терминов, которые с одной стороны легко узнаваемы и известны, с другой этим терминам достаточно трудно дать однозначное и адекватное определение. Одним из таких терминов является личность. Известный психолог Г. Оллпорт в своих работах приводит около пятидесяти определений личности, которые распределил в ряд категорий, сделав при этом акцент на биосоциальных и биофизических определениях, простом перечислении различных качеств, интегрирующих и регулирующих функций, уникальных аспектах поведения и сущности человека¹.

Мы воспользуемся одним из таких определений. Личность – это индивидуальный человек как субъект общественной жизни, общения и деятельности, а так же своих собственных сил, способностей, потребностей, интересов, устремлений и т.д. В личности снимается противоположность внешней и внутренней жизни индивидуального человека; собственно, процесс личностного бытия и протекает как постоянное снятие противоположности между внешним и внутренним в самореализации человека. Бытие человеческого индивида в качестве личности является условием воспроизводства и обновления социальных процессов².

Современное общество, а вместе с ним и человек, личность претерпевает очень динамичные трансформации. Меняется социальная структура, сильно увеличивается объем усваиваемой информации, очень быстро меняется привычная внешняя среда : интерьер, архитектура, устаревает и появляется бытовая (и не только) техника, также сильно меняются ценности (смещение акцента на коллективные ценности резко сменилось необходимостью научиться понимать и цивилизованно отстаивать свой интерес), интенсивно идет процесс атомизации общества. Кроме того, как под влиянием социума, так и ряду других факторов, сильно меняется природа: меняется ландшафт, климат и т.д. Ввиду вышеперечисленных процессов, перед человеком с самых ранних лет начинает стоять задача научиться не потеряться (не потерять-себя) в потоке на первый взгляд мало связанных между собой событий и перемен, связать их в некое подобие целого, обрести точку отсчета и опоры , научиться правильно осознавать свой интерес и место в этом мире (природе и социуме), адаптироваться к стрессовым перегрузкам и изменениям окружающей среды в принципе. И при всем этом сохранить (а желательно еще и укрепить) здоровье.

Современное общество можно рассматривать как полисубъектное многомерное образование, претерпевающее постоянные изменения в котором различные субъекты в их взаимосвязях и взаимозависимостях реализуют структуры социального бытия. Соответственно, осуществление той или иной социальной стратегии определяется теперь в значительной мере ее «встроенностью» в связи общества как полисубъектного образования. Возникает задача философско-методологического обоснования стратегии жизни как формы проектирования и реализации социальных взаимодействий между многими различными субъектами. Такое осмысление стратегических принципов применительно к стратегии жизни соответствует общим тенденциям в философско-методологических и социально-философских описаниях схем человеческой деятельности, когда последние рассматриваются и как элементы конструирования многомерного нелинейного социального бытия, и как элементы структур социального воспроизводства. В этом контексте стратегическая организация взаимодействий между

¹ См. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер Теории Личности. М., 1997. С.20, 21.

² Кемеров В.Е. Личность. Социальная философия: Словарь / Сост. и ред. В.Е. Кемеров, Т.Х. Керимов М., 2003. С.219.

различными социальными субъектами может толковаться как «искусственная» форма, перерастающая в естественное эволюционное движение общества. Акценты на «искусственности» или «естественности» стратегии в значительной степени определяются состоянием общества. Там, где общество находится в относительно стабильном режиме функционирования, жизнь личности не выступает в качестве особой стратегической проблемы, так как она погружается в фундаментальные стабильные структуры общества и естественно действует в их составе решая стратегические и тактические задачи старыми и проверенными линейными методами. Если же общество находится в критическом или переходном состоянии, то есть в состоянии социальных изменений **стратегия жизни личности является насущным вопросом самоопределения личности в структуре общества и ее интеграции в многомерные, динамичные структуры и процессы общественной жизни.**

Ввиду вышеперечисленных процессов, перед человеком с самых ранних лет начинает стоять задача научиться не потеряться (не потерять-себя) в потоке на первый взгляд мало связанных между собой событий и перемен, связать их в некое подобие целого, обрести точку отсчета и опоры , научиться правильно осознавать свой интерес и место в этом мире (природе и социуме), адаптироваться к стрессовым перегрузкам и изменениям окружающей среды в принципе. И при всем этом сохранить (а желательно еще и укрепить) здоровье.

Интересно, что подобные вопросы и задачи стояли перед представителями философской традиции Китая, самого древнего на земле этно-государственного образования, существующего уже несколько тысяч лет и успешно пережившего не один период интенсивных социальных трансформаций, но сохранившего себя и накопившего богатый опыт адаптации человека и социума в целом к этим трансформациям (еще несколько тысяч лет назад, когда социум начал резко меняться) . Более того вместе с социумом возникла, менялась и адаптировалась непрерывная и не прерванная традиция комплексного психофизического тренинга, вынужденная адаптироваться к новым условиям , ввиду того, что, во-первых, новые условия ставили и новые задачи , а , во-вторых, ввиду дальнейшего отделения социума от природы, новых стрессов (не менее значимых , чем современные)и ломки старой социальной структуры , что оказывало негативное влияние на здоровье и стимулировало поиск методов его сохранения и укрепления.

Под здоровьем, в нашем случае мы понимаем (во внешнем проявлении) способность эффективно выдерживать нагрузки, связанные с существованием и выполнением социальных функций и адекватно поставленных задач и быстро восстанавливаться после соответственных нагрузок.

Также, необходимо отметить, что для современности, вследствие усиления процессов глобализации, характерно и усиление взаимного влияния культур, межкультурной коммуникации, которая дает возможность приобщиться к другому, ранее неизвестному опыту и воспользоваться им, делает этот опыт доступным . В нашем случае – это ушу – многовековая традиционная китайская система психофизического тренинга, реализованная в форме «боевого искусства».

Таким образом, у нас есть цель – формирования полноценной здоровой личности способной адекватно реагировать на изменения неравновесной микро- и макро-социальной и природной среды и выстраивать оптимальную жизненную свою стратегию, вписанную в процесс постоянных изменений окружающей среды с учетом и сохранением ранее выработанного и приобретенного опыта, заложить базу- основу для выработки и ситуативной корректировки дальнейшей жизненной стратегии.

(Новые знания позволяют по-новому посмотреть на уже имеющийся опыт и увидеть новые траектории и потенциал для его применения . Видеть потенциал ситуации.). У нас есть средство – это традиционное ушу.

Федерацией Уданского ушу и цигун и Центром традиционных оздоровительных методик востока на базе опыта ВПО « Энергия» и была проведена (и продолжает вестись) работа по

изучению и адаптации традиционного ушу к современным Российским условиям. Итогами данной работы явился ряд программ, одной из которых является ниже -представленная.

Цель программы:

Заложить основу формирования полноценной здоровой личности способной адекватно реагировать на изменения неравновесной микро- и макро- социальной и природной среды и выстраивать оптимальную жизненную стратегию вписанную в процесс постоянных перемен с учетом и сохранением ранее выработанного и приобретенного опыта с помощью методов традиционного ушу.

Задачи:

Познавательная , развивающая:

-психофизическое воспитание и развитие
- знакомство с философскими принципами традиционного ушу как частью общечеловеческого культурного наследия.

Социально- педагогическая:

-нравственно-ценностное воспитание

Обучающая:

-обучение навыкам самообороны как одного из проявлений жизни и части общей культуры

Оздоровительная :

-Укрепление здоровья и обучение навыкам его дальнейшего укрепления и поддержания

Эстетическая

-эстетическое воспитание

Примечание

Важно отметить факт. Что вышеперечисленные задачи трудно отделимы друг от друга на практическом уровне и изучаются в комплексе. Деление достаточно условно и необходимо, скорее, для анализа целей, задач, причинно-следственных связей и получаемых результатов.

Программа рассчитана на детей 7- 14 лет и на три года обучения с перспективой дальнейшего углубления освоения и познания изучаемого направления. Занятия проходят в группах. Численность группы 12 - 20 человек. Применяются дополнительные формы работы: организация походов , праздников, летних лагерей, чаепитий и других видов активного отдыха и совместного общения , что позволяет в неформальной обстановке лучше объяснить смысл и тонкости изучаемого предмета.

Программа 1-го года обучения

Цель : заложить основы для последующих стадий обучения

Задачи :

- укрепление здоровья через развитие основных физических качеств согласно сенситивным периодам развития детей

-заложить основы культуры движения согласно 1-й ученической ступени

- заложить основы навыков самообороны согласно. 1-й ученической ступени

- начать освоение традиционных базовых гунфа- « методов наработки » традиционного Уданского ушу позволяющих наработать целостное усилие всего тела , где базовые формы и движения позволяют рационально использовать энергию.(В них же проявляются и базовые философские принципы школы .)

- заложить основу морально- психологических качеств

- эстетическое воспитание

- наметить (на быденном уровне) основы философских принципов школы

Учебно-тематический план – 144 часа

№	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Разминка	20	2	18
2	Упражнения на развитие гибкости	5	1	4
3	Упражнения на развитие силы и выносливости	4	1	3
4	Базовая техника в передней позиции	20	2	18
5	Базовая техника в стойке всадника	20	2	18
6	Базовая техника в задней позиции	20	2	18
7	Дорожки (удары в перемещениях)	15	3	12
8	Формальные комплексы	20	2	18
9	Работа в парах	20	5	15
	Итого	144	20	124

Содержание

1.Разминка:

в движении: бег, бег спиной вперед, с вращением вокруг оси, с захлестом голени, высоким подниманием бедра, приставным шагом, скрестным шагом, выпрыгиванием «колени к груди», однократными отжиманиями от пола, кувырки вперед и назад, они же через плечо, колесо, «крокодил» - прыжки и ползание в упоре лежа.

на месте: наклоны головой, вращение головой, вращение руками в плечевых и локтевых суставах, наклоны в сторону, перенос веса тела с ноги на ногу из передней позиции, то же с поднятыми согнутыми в локтях руками, оно же с вращением в плечевом суставе «задней» руки вперед и назад, наклоны вперед и назад, «мельница», вращение коленями внутрь и наружу, влево и вправо, махи ногами вперед, вбок, назад, круговые; удары ногами с колена, прямые и круговые.

Упражнения на развитие гибкости -5 часов (наклоны к ногам в различных положениях и под разными углами, шпагаты, гимнастический мостик, «корзиночка»—

Упражнения на развитие силы и выносливости - 4 часа (брюшного пресса, спины, ног и рук: отжимания, наклоны туловища, подъемы ног из положения лежа, «склепки» разных видов)

Базовая техника:

в передней позиции -: удары с переносом веса тела с ноги на ногу: локтем сбоку, локтем снизу, «аппекрот», «аппекрот со съемом», крюк, плет, прямые удары, вертикальным и горизонтальным кулаком, срыв, прямой удар ногой (он же в перепрыжке). Варианты: одной рукой, одновременно со срывом, по очереди.

в стойке всадника-: прямой удар рукой, сдвоенный и поочередно, он же «лапой леопарда», он же, сдвоенный с круговым ударом «лапой леопарда», боковой удар локтем, крюк, круговой блок рукой со сходом с линии атаки, двойной блок «клювом» и «лапой леопарда».

в задней позиции: круговой удар ногой по трем уровням, он же сдвоенный и строенный, прямой удар ногой, с чередованием с круговым, с постановкой и без ноги на пол.

Дорожки (удары в перемещениях): прямой удар рукой (на одноименную и разноименную руку, сходы с линии атаки (скручиванием лицом и спиной к противнику), прямой

и круговой удары ногами (по трем уровням), дорожки из одного и более элементов первого формального комплекса и Удан цзибэнь шисанши .

Формальные комплексы-

Первый формальный комплекс

Удан цзибэнь тайцзы шисанши

Работа в парах : комплекс набивок предплечьями (плеть- крюк со сменой позиции), удары в ладонку, защищенную накладкой (плеть, крюк, круговой удар ногой), круговой удар в бедро (30 % силы и скорости) , сход с линии атаки от удара рукой и ногой с контратакой ударом или броском, передняя подножка от прихвата за плечи – сходом с линии атаки; наработка удара с защитой (плеть, крюк, круговой удар ногой в голову, плеть – два крюка, крюк – круговой удар ногой);

Развитие основных физических качеств:

На первом году обучения в связи с сенситивными периодами развития акцент делается на выработку равновесия, гибкости и координации. К семи годам вестибулярный аппарат уже достаточно развит, что позволяет выполнять различные упражнения стоя различные промежутки времени на одной ноге , а также различные акробатические элементы (в разминке). Кроме того, вестибулярный аппарат укрепляется и развивается при наработке страховки во время работы над бросковой техникой и техническим арсеналом школы вообще , поскольку умение правильно распределять вес тела является важным для практически всех видов работы в ушу и позволяет значительно снизить энергозатраты, делает движения более быстрыми . точными , экономичными.

Культура движения – двигательный стереотип, позволяющий быстро и экономично выполнять и по необходимости спонтанно комбинировать технический арсенал. Она состоит в овладении специфической динамикой движения и в овладении основными траекториями движения и принципами их построения и комбинирования. Основы культуры движения закладываются через специальные упражнения , а также через формальные комплексы – «таолу» или «тао», представляющие собой некий замкнутый цикл из последовательных движений , основанный на одном или нескольких принципах (обычно одном обобщающем и нескольких частых как разновидностях его внешней и внутренней реализации) и позволяющих закрепить эти принципы на уровне навыка и выработать качественно новые , не сводимые к простой сумме предыдущих, часто реализуемые и развиваемые в других видах таолу и тренинга по школе. На первом году обучения изучаются следующие таолу : Удан тайцзы цзибэнь шисанши цюань, первый и второй формальные комплексы хуэйцзу мицзун цюань .

Работа над навыками самообороны в традиционном ушу является логическим продолжением остальных видов работы, еще одним способом сохранения здоровья , а также видом работы над собой. Она позволяет не только справиться со своими страхами, но и через работу с партнером учит применить выработанные навыки уже не к себе, а к внешней среде. В процессе работы в парах ученик учится не только конкретным навыкам боя : чувству дистанции, методам защиты и нападения, умению импровизировать, лучше понять принципы , заложенные в работе с собой, но и учится взаимодействию с партнером , без правильной работы которого качество обучения заметно снижается.

На первом году обучения в парах нарабатываются одиночные удары в руку партнера (защищенную накладкой), «набивки», целью которых является выработка правильной динамики удара, одиночные удары и защита от них, простые связки, сначала из двух, а затем и из трех ударов , бросковые элементы на первую и вторую ступень.

Освоение основ традиционных базовых « методов наработки » Уданского ушу

Базовые методы наработки- это специфический вид работы в традиционном ушу , который лежит в основе всех ранее перечисленных направлений работы. Это различные динамические и статические упражнения , направленные на формирование оптимального мышечного каркаса (без гипертрофированного развития отдельных групп мышц, способного при минимальных энергозатратах выдерживать высокие нагрузки, изменение его качественных

характеристик (мышцы не должны быть закрепощенными или вялыми)-так называемой «рабочей вязкости» , а также на умение чувствовать и использовать целостное усилие всего тела.

Данный вид работы включает в себя так называемую «столбовую работу» - статические упражнения в позициях различной высоты (вначале в ограниченном количестве и времени) для выработки необходимой вязкости мышц (простоять в которых невозможно, если мышцы перенапряжены). Также эти позиции сами являются конструкциями , позволяющими избежать высоких энергозатрат и способных нести большую нагрузку. Можно сказать, что они «учат» правильному распределению нагрузки. В базовые формы – конструкции – не растрчивать энергию.

Также в этот раздел входит масса других упражнений, которые позволяют (при правильной расстановке акцентов) научиться чувствовать и использовать усилие всего тела и его оптимальное распределение между группами мышц как в одиночной . так и парной работе. В них уже проявляются и базовые философские принципы : например «серединного пути», где минимальное усилие недостаточно, а максимальное зачастую излишне, и нужно почувствовать и наработать необходимый оптимум. В дальнейшем , периодически возвращаясь к данной теме , можно объяснить ее применительно к работе в команде , результат работы которой зависит зачастую на от количества усилий каждого отдельного члена , а их слаженной работы.

Морально- психологических качества и вырабатываются как в процессе самой тренировки так и во время личного общения (индивидуального и коллективного) с учащимися. Этими же методами ученикам объясняются и базовые философские понятия.

Эстетическое воспитание происходит как во время тренировок, так и в различных походах и летних лагерях, где у детей есть возможность приобщиться к красоте природы, во время проведения различных утренников и праздников, в процессе личного общения с преподавателем.

Программа 2-го года обучения :

Цель : закрепление и развитие умений и навыков , заложенных на первом году обучения (изучение технического арсенала 2-й и 3-й ступени)

Задачи:

- продолжение развития и основных физических качеств и укрепление здоровья
- развитие культуры движения согласно 4-й и 5-й ученических ступеней
- заложить основы навыков самообороны согласно. 4-й и 5-й ученических ступеней
- продолжение освоение и увеличение роли традиционных базовых « методов наработки

«Уданского ушу – целостное усилие всего тела базовые формы – конструкции – не растрчивать энергию. Базовые движения оптимально использовать . В них же проявляются и базовые философские принципы : минимум- максимум- оптимум..

- развитие морально- психологических качеств
- эстетическое воспитание
- развитие (на обыденном уровне) основы философских принципов школы.

Учебно-тематический план – 216 часов

№	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Разминка	30	2	28
2	Упражнения на развитие гибкости	8	1	7
3	Упражнения на развитие силы и выносливости	8	1	7
4	Базовая техника: одиночные удары в передней позиции	25	2	23

5	Базовая техника в стойке всадника	25	2	23
6	Базовая техника в задней позиции	25	2	23
7	Дорожки (удары в перемещениях)	30	5	25
8	Формальные комплексы	35	5	30
9	Работа в парах	30	5	25
	Итого	216	25	191

Содержание

1.Разминка :

Упражнения на развитие гибкости (наклоны к ногам в различных положениях и под разными углами, шпагаты, гимнастический мостик, «корзиночка»)

Упражнения на развитие силы и выносливости (брюшного пресса, спины . ног и рук: отжимания, наклоны туловища, подъемы ног из положения лежа, «склепки» разных видов и т.д.)

Базовая техника :

Сердцевиной остаются **одиночные удары в передней позиции** - более детально объясняется механизм их выполнения и меняется режим (удары наносятся в перемещении (вперед – назад): удары с переносом веса тела с ноги на ногу: локтем сбоку, локтем снизу, «апшкрот», «апшкрот со съемом», крюк, плетъ, прямые удары, вертикальным и горизонтальным кулаком, срыв, прямой удар ногой (он же в перепрыжке). Варианты : одной рукой , одновременно со срывом , по очереди .

в мабу: прямой удар рукой, сдвоенный и строенный на скорости; пять базовых ударов по принципу синъи, элементы второго и третьего формальных комплексов.

в задней позиции : круговой удар ногой по нижнему и среднему уровню сдваивается с различными одиночными ударами рук Изучается боковой удар ногой (сначала на месте, далее в перемещении), , в том числе, чередуя с прямым и круговым ударами ногой со сменой уровней.

Дорожки (удары в перемещениях): прямой удар рукой (на одноименную и разноименную руку, крюк, локоть, прямой и круговой удары ногами (по трем уровням) , сдвоенные с ударами рук , элементы Удан сыцзяца тайцзы шисанши .

Формальные комплексы-

Второй формальный комплекс

Третий формальный комплекс

Удан сыцзяца тайцзы шисанши

Работа в парах: комплекс набивок предплечьями (полный) , сход с линии атаки от удара рукой и ногой с контратакой ударом или броском, передняя подножка от прихвата за плечи – сходом с линии атаки; наработка удара с защитой (плетъ, крюк, круговой удар ногой в голову, плетъ – два крюка, крюк – круговой удар ногой);

Добавляются 6 бросковых элементов 2-й и третьей ступени, связки: плетъ – крюк- крюк сверху (или снизу), «лоу кик»- плетъ прямой крюк- круговой (или прямой) удар ногой.

Развитие основных физических качеств:

На втором году обучения в связи с сенситивными периодами развития акцент продолжает делаться на выработку равновесия, гибкости и координации, но акцент немного смещается в сторону развития статической и динамической силы рук, точности движений , ловкости, а также увеличивается рдоля упражнений на развитие усилия всего тела (как одиночных , так и парных)

Культура движения –на втором году обучения изучаются следующие таолу : Удан сыцзяца тайцзы шисанши цюань, второй и третий формальные комплексы хуэйцзу мицзун цюань .

Работа над навыками самообороны

На втором году обучения в парах продолжают нарабатываться, «набивки» , целью которых является выработка правильной динамики удара , одиночные удары и защита от них,

связки из трех ударов и более ударов , выстраиваемые по принципам культуры движения и позволяющие лучше освоить последнюю, бросковые элементы на вторую и третью ступень , начинают осваиваться основы работы в партере.

Освоение основ традиционных базовых « методов наработки » Уданского ушу .

Увеличивается место и роль «столбовой работы» плюс объясняется и показывается на практике, что структура тела, вырабатываемая с помощью последней является основой как для боевой . так и большинства оздоровительных практик .

Морально- психологических качества и вырабатываются как в процессе самой тренировки так и во время личного общения (индивидуального и коллективного) с учащимися. Этими же методами ученикам объясняются и базовые философские понятия.

Эстетическое воспитание происходит как во время тренировок, так и в различных походах и летних лагерях, где у детей есть возможность приобщиться к красоте природы, во время проведения различных утренников и праздников, в процессе личного общения с преподавателем.

Программа 3-го года обучения

Цель: закрепление и развитие умений и навыков, заложенных на втором году обучения (изучение технического арсенала 4-й и 5-й ступени)

Задачи:

- продолжение развития основных физических качеств и укрепление здоровья
- развитие культуры движения согласно 4-й и 5-й ученических ступеней
- заложить основы навыков самообороны согласно 4-й и 5-й ученических ступеней
- продолжение освоение традиционных базовых « методов наработки » Уданского ушу – целостное усилие всего тела базовые формы – конструкции – не растрчивать энергию. Базовые движения оптимально использовать . В них же проявляются и базовые философские принципы : минимум- максимум- оптимум..
- развитие морально- психологических качеств
- эстетическое воспитание
- развитие (на обыденном уровне) основы философских принципов школы

Учебно-тематический план - 216 часов

№	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Разминка	30	1	29
2	Упражнения на развитие гибкости	5	1	4
3	Упражнения на развитие силы и выносливости	14	2	12
4	Базовая техника: одиночные удары на месте в передней позиции	20	2	18
5	Базовая техника в стойке всадника	20	2	18
6	Базовая техника в задней позиции	4	1	3
7	Дорожки (удары в перемещениях)	40	5	35
8	Формальные комплексы	33	5	28
9	Работа в парах	50	8	42
	Итого	216	27	189

Содержание

1.Разминка:

Упражнения на развитие гибкости - наклоны к ногам в различных положениях и под разными углами, шпагаты , гимнастический мостик , «корзиночка».

Упражнения на развитие силы и выносливости (брюшного пресса, спины, ног и рук: отжимания, наклоны туловища , подъемы ног из положения лежа, «склепки» разных видов)

Базовая техника:

Одиночные удары на месте в передней позиции- продолжают нарабатываться, но в основном в разминке, а акцент смещается на их наработку в перемещении, также на месте выполняются сдвоенные, строенные и т.д. цепочки из ударов ногами: прямой – круговой, прямой боковой- круговой-, прямой –задний – боковой – круговой.

в задней позиции. - изучается и нарабатывается обводной удар ногой

в мабу: прямой удар рукой, сдвоенный и строенный на скорости; пять базовых ударов по принципу синьи, « раскрутка» по принципу синьи , элементы четвертого и пятого формальных комплексов.

Дорожки (удары в перемещениях): прямой удар рукой (на одноименную и разноименную руку, крюк, локоть, прямой и круговой удары ногами (по трем уровням), сдвоенные с ударами рук: удары с переносом веса тела с ноги на ногу: локтем сбоку, локтем снизу, «аппекрот», «апперкот со съемом», крюк, плеть, прямые удары, вертикальным и горизонтальным кулаком, срыв, прямой удар ногой (он же в перепрыжке). Варианты: одной рукой, одновременно со срывом, по очереди.

элементы Удан сыцзяца тайцзы шисанши .

Формальные комплексы:

четвертый формальный комплекс

пятый формальный комплекс

У-ху цюань (пять тигриных кулаков)

Работа в парах : комплекс набивок предплечьями (полный), сход с линии атаки от удара рукой и ногой с контратакой ударом или броском, передняя подножка от прихвата за плечи – сходом с линии атаки; наработка удара с защитой (плеть, крюк, круговой удар ногой в голову, плеть – два крюка, крюк – круговой удар ногой);

Добавляются 6 бросковых элементов 4-й и 5-й ступени, связки: плеть – крюк со сходом с линии атаки-плеть крюк - круговой (или прямой) удар ногой.

Развитие основных физических качеств :

На третьем году обучения в связи с сенситивными периодами развития продолжают развиваться чувство равновесия, гибкость и координация, статическая и динамическая сила рук, точность движений, ловкость, но увеличивается доля упражнений на развитие усилия всего тела (как одиночных , так и парных)

Культура движения –на третьем году обучения изучаются следующие таолу : Удан у ху цюань- «пять тигриных кулаков», четвертый и пятый формальные комплексы хуэйцзу мицзун цюань .

Работа над навыками самообороны

На третьем году обучения в парах продолжают нарабатываться, «набивки» , целью которых является выработка правильной динамики удара , одиночные удары и защита от них, связки из трех ударов и более ударов , выстраиваемые по принципам культуры движения и позволяющие лучше освоить последнюю, Добавляются 6 бросковых элементов 4-й и 5-й ступени, связки: плеть – крюк со сходом с линии атаки-плеть крюк - круговой (или прямой) удар ногой.

продолжает осваиваться работа в партере.

Освоение основ традиционных базовых « методов наработки » Уданского ушу .

Продолжает увеличиваться место и роль «столбовой работы» , раскрывается как она преломляется в других видах работы, объясняется и показывается на практике, каким образом

структура тела, вырабатываемая с помощью последней является основой как для боевой . так и большинства оздоровительных практик .

Морально- психологических качества и вырабатываются как в процессе самой тренировки так и во время личного общения (индивидуального и коллективного) с учащимися. Этими же методами ученикам объясняются и базовые философские понятия.

Эстетическое воспитание происходит как во время тренировок, так и в различных походах и летних лагерях, где у детей есть возможность приобщиться к красоте природы, во время проведения различных утренников и праздников, в процессе личного общения с преподавателем.

Предполагаемый результат

Под предполагаемым результатом понимается успешное усвоение учащимися программы обучения в рамках (условно выделяемых) пяти ученических ступеней Уданского ушу, умений и навыков, заложенных в ней, а также начальное понимание ими возможностей применения полученных навыков и использование выработанных качеств в повседневной жизни.

Способами отслеживания результата являются – наблюдение за учащимися во время тренировочного процесса, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, проведение аттестаций на квалификационные ступени, а также наблюдение за обучаемыми в процессе обучения, праздников, походов , летних лагерей, беседы с ними и родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Девятов А., Мартиросян М. Китайский прорыв и уроки для России. М.: Вече, 2002.
2. Садохин А.П. Межкультурная коммуникация, М, Альфа-м, Инфра-М., 2004.
- 3.Синергетическая парадигма. Человек и общество в условиях нестабильности. - М.: Прогресс-Традиция, 2003.
4. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер Теории Личности. М., 1997.
5. Кемеров В.Е. Личность. Социальная философия: Словарь / Сост. и ред. В.Е. Кемеров, Т.Х. Керимов М., 2003.
6. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония.М. «Издательство Астрель», «Издательство Аст», 2002.
7. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств, Том 1, Традиции и тайны китайского ушу. М. «Гала пресс» 2000
8. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии), М. «Физкультура и спорт», 1985
9. Чуэн Л.К. Путь силы. :достижение гармонии тела и духа – перевод с английского В.Калашникова – М. : ФАИР_ПРЕСС, 2005 -176 с.
- 10.Скичко В.В. Синь и мэнь 1-й,2-й 3-й том: школа сердца и мысли, Вэнь У, Днепропетровск
11. Скичко В.В .Бацзи цюань: кулак восьми пределов, Вэнь У, Днепропетровск
12. Путь в науку: молодые ученые об актуальных проблемах социальных и гуманитарных наук. Выпуск №5, Ростов-на Дону, СКНЦ ВШ, 2004.
13. Юг России – Китай: Культурные контакты, коммуникации, стратегии, сборник тезисов 5-й региональной научной студенческой конференции в секции «Юг России–Восток: контакты культур, коммуникации, стратегии»,Ростов- на –Дону, РГУ, 2005.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Центр дополнительного образования детей
Октябрьского района г. Ростова-на-Дону

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета

№ 2

от 22 октября 2014 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД ЦДОД

В.Н.Трусова

22 октября 2014 г.

приказ № 108

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по эстетической гимнастике

"Эстетика в движении"

Возраст детей: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Вдовина Татьяна Анатольевна

г. Ростов-на-Дону
2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,
что есть в жизни – это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка.
А.И.Буренина*

Эстетическая гимнастика - это гимнастика, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства эстетической гимнастики известны как средства воздействия на психологическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Эстетическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь эстетической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной и развивающей работы на уроках эстетической гимнастикой в системе дополнительного образования, путём физического развития детей сопровождаемого освоением навыков эстетизации движения. Благодаря данной программе, в дальнейшем ребёнок может более красиво и эстетично двигаться по сравнению со своими не занимающимися сверстниками.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Занятия эстетической гимнастикой содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники эстетической гимнастики!

В процессе обучения по данной программе каждый ребёнок тренируется в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дает возможность детям, не имеющим какой-либо подготовки в области культуры движения и не имеющим ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятий гимнастикой, физически развиваться, стать гармонично развитой личностью.

Нормативно-правовая база:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ»
- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Концепция развития системы образования РО на период до 2020 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: способствование всестороннему развитию ребенка, тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации средствами ритмических движений.

Достижение поставленной цели на занятиях эстетической гимнастикой связано с решением следующих **ЗАДАЧ:**

1. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование психомоторных способностей детей: мышечной силы, гибкости, выносливости, координации;
- тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма;
- развитие чувства самостраховки;
- содействие профилактике плоскостопия;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- приобретение музыкально-ритмических навыков;
- обучение профессиональным движениям.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, аккуратности, культуры поведения;
- воспитание умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга с активно-деятельным и эмоционально комфортным содержанием.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме учебных занятий. Продолжительность занятий для детей 5-7 лет 30 мин. – в неделю (2 занятия).

КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДАННОГО ВОЗРАСТА И ВОЗРАСТНЫЕ НАГРУЗКИ

5 – 6 лет

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку, побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки, развивать слуховое

внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

6 – 7 лет

Возрастные особенности детей позволяют осваивать достаточно сложные по координации движения, понимать механизм перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети старшей группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыка предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны – 70 акцентов в минуту;
- Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ – физкультурно-оздоровительная. Данная программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

ФОРМЫ РАБОТЫ: групповая. В каждой группе по 15 человек.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе обучения (младшая группа) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе обучения (2-е полугодие) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе СЛОВО несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

2. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Педагогический анализ (диагностика) проводится 3 раза в год (*вводный – в сентябре, промежуточный – в декабре, итоговый – в мае*).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Критерии уровня музыкального психомоторного развития ребёнка

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый в задачах.

Пример оценки детей 6-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии** или **интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Результаты диагностики заносятся в следующую таблицу.

№	Фамилия, имя учащегося	Музыкальность	Эмоциональность	Внимание	Память	Координация	Гибкость пластичность	Средний бал
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8...								
...								
...								

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И НАПРАВЛЕННОСТЬ КАЖДОЙ ИЗ ЕГО ЧАСТЕЙ

Структура занятия по эстетической гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- *подготовительная часть*, или разминка занимает 5-15% от общего времени, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Данную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*), ритмика, элементы хореографии.

- *основная часть* занимает 70-85% от общего времени. в начале основной части следует серия упражнений различного характера. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе (танцевально-эстетическая гимнастика).

- затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. В основную часть входят: пластика, музыкально-подвижные игры.

- *заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Завершается эстетическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

ФОРМИРОВАНИЕ УУД КАК РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Эстетическая гимнастика»

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Обеспечение защиты и сохранности окружающей среды во время активного отдыха и занятий эстетической гимнастикой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Предметными результатами является сформированность следующих умений.

- Планирование занятий эстетической гимнастикой в режиме дня;
- Представления о эстетической гимнастике, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;
- Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами. В различных условиях.
- Уметь пластично и мягко двигаться под музыку.
- Уметь правильно держать осанку при координации движения.
- Уметь правильно дышать, следить за осанкой.
- Уметь определять медленный, быстрый, умеренный темп.
- Уметь ритмично исполнять различные упражнения.

Регулятивными результатами является сформированность следующих умений.

- Самоопределение: для чего мне нужно заниматься эстетической гимнастикой.
- Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
- Умение правильно держать осанку при координации движения.
- Применение знаний и навыков при снятии усталости, напряжения, для развития мелкой моторики, пластичности, общего развития.
- Умение правильно держать осанку при координации движения.
- Развитие организационных умений, связанных с самостоятельным выполнением упражнения для укрепления здоровья.
- Умение слышать музыку, определять ритм.
- Умение договариваться, уважительно относиться к партнеру.

Уровни воспитательных результатов

	Воспитательные результаты		
	Приобретение ребенком социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Проектная деятельность			
Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.	- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах в окружающем социуме.

УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- ✓ Наличие специально оборудованного кабинета или зала; на каждого ребёнка должно быть отведено 4 кв. метра площади;
- ✓ Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- ✓ Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ✓ Деревянное либо ковровое покрытие пола в соответствии с нормами СанПин;
- ✓ Свободный доступ к воде.
- ✓ Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- ✓ Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- ✓ Атрибуты, наглядные пособия;
- ✓ Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе представлены семь разделов. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения – 144 часа, второй – 216 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

по эстетической гимнастике

№ п/п	Разделы программы	Содержание разделов	Год обучения	
			1 (младш.)	2 (старш.)
1	Элементы хореографии	• танцевальные позиции ног: I, II, III; • танцевальные позиции рук (подг., I, II, III); • выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях; • полуприседы; • ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме; • бег – легкий, широкий (волк), острый; • прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки; • каблучный шаг; • тройной притоп; • припадание; • русский переменный шаг; • бегунец.	14	23
2	Ритмика	• хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; • только на 1-ый счет; • выполнение движений руками в различном темпе; • различие динамики звука «громко-тихо».	16	26

3	Гимнастика	• Общеразвивающие упражнения; • упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания; • строевые упражнения;	18	28
4	Танцевально-эстетическая гимнастика	• танцевальные движения • образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	56	76
5	Пластика	• группировка в положении лежа и сидя; • перекаты вперед-назад; • сед ноги врозь широко; • растяжка ног; • упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	23	40
6	Пальчиковая гимнастика	упражнения для развития: • ручной умелости; • мелкой моторики; • координации движений рук;	5	7
7	Музыкально-подвижные игры	• игры для развития ритма и музыкального слуха; • подвижные игры; • игры-превращения;	12	16
ИТОГО:			144	216

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Раздел «Элементы хореографии» способствует развитию координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

1й год обучения 14 часов; 2й год обучения 23 часа.

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания.

1й год обучения 16 часов; 2й год обучения 26 часов.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

1й год обучения 18 часов; 2й год обучения 28 часов.

Раздел «Танцевально – эстетическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп. (См. Приложение №4).

1й год обучения 56 часов; 2й год обучения 76 часов.

Раздел «Пластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

1й год обучения 23 часа; 2й год обучения 40 часов.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии. (См. Приложение №6).

1й год обучения 5 часов; 2й год обучения 7 часов.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. (См. Приложение №7).

1й год обучения 12 часов; 2й год обучения 16 часов.

Список используемой литературы:

1. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». - Волгоград, 2002.
2. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». - М., 2007.
3. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» М.: Издательство, 2004.
4. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр». - М., 2006.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 2000.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М., 2007.
8. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000.
9. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000.
10. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Т. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи – Дансе». – М., 2004.
11. Барышникова Т. Азбука хореографии. Издательство – Айрис – Пресс Рольф. – М., 2000.
12. Новикова Г.П. Эстетическое воспитание и развитие творческой активности детей старшего дошкольного возраста. Методические рекомендации для педагогов, воспитателей, музыкальных руководителей. АРКТИ.- М., 2002.
13. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. Ритмическая пластика для дошкольников. – СПб., 2000.
14. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Октябрьского района города Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»

«Принята»
на заседании
Методического совета ЦДОД
Протокол № 4 от «15» 03 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦДОД
В.Н. Трусова
Приказ № 101/ПД от «15» 03 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол – твоя игра»



Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 10 -16 лет

Разработчик: Измайлов Валерий Рюрикович,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2017

Пояснительная записка

Современный этап развития нашего общества характеризуется изменением в общественном сознании к роли физической культуры и спорта в жизни человека. Следствием этого явилось то, что при поддержке правительственных программ всё больше и больше значительная часть населения страны посещает стадионы, спортивные клубы, секции. Самым популярным и массовым видом спорта по-прежнему остаётся – футбол.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки футболистов и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

Направленность:

Являясь адаптированной, программа направлена на всестороннее физическое развитие детей и подростков, способствует совершенствованию многих необходимых им в жизни качеств. Разработана на основе методик и литературы ведущих специалистов в области российского и мирового спорта.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Следует принять во внимание, что основной контингент, проявляющий интерес к данному виду спорта – это мальчики, подростки и юноши отвечающие свойственно их возрасту психологической и поведенческой неустойчивостью. Практика показала, что создание условий для позитивного жизнетворчества детско-юношеского коллектива, каковым является футбольный клуб «Футболист», «Кожаный мяч» – это важное средство профилактики общественно-социальных рисков в подростковой среде.

Особенность:

Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол – твоя игра» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Новизна:

Активное применение игровых методов занятий, что ранее не активно применялось в разработке программ. Заключается в использовании разнообразных упражнений из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др.).

Педагогическая целесообразность:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающимся интересующих его видов спорта и форм

деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции футбола на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики.

Цель:

Реализация процесса обучения на этапах спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи:

Развивающие

- Способствовать духовно-нравственному развитию обучающихся,
- Развивать физические способности к достижению поставленных целей в тренировках и игре,
- Ориентировать на развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений;
- Содействовать развитию творческой инициативы воспитанников.

Воспитательные

- Прививать интерес к соревнованиям, выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовки,
- Создавать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания,
- Способствовать воспитанию позитивных, личностных качеств (трудолюбия, целеустремленности, ответственности),
- Воспитывать коллективизм, навыки культурного поведения, чувство дружбы.

Обучающие:

- Знакомство с основными методами укрепления опорнодвигательного аппарата,
- Содействие правильному разностороннему физическому развитию соответствующему нормативам,
- Освоение основ техники перемещений, передачи мяча, ведение, остановка, отбор мяча, броски по кольцу с разных расстояний,
- Изучение правил игры в футбол.

Возраст обучающихся участвующих в программе:

Данная программа объединения «Футбол – твоя игра» рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 16 лет.

Сроки реализации:

Данная программа рассчитана на два года обучения. Большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Формы и режим занятий:

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные

сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности рекомендуется для занятий с детьми от 8 до 16 лет. В занятия включены здоровьесберегающие технологии.

- Динамические паузы.
- Упражнения малой интенсивности.
- Упражнения на внимание
- Организационные моменты

Наполняемость группы: 15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы «Футбол – твоя игра» обучающиеся приобретают определенные умения и знания.

Обучающиеся будут:

- уметь перемещаться по футбольному полю различными способами;
- уметь выполнять ведение, передачи, принимать мяч, владеть тактикой нападения, тактикой защиты;
- воспитывать в себе физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, морально-волевые качества, коллективизм;
- овладевать тактическими навыками коллективной игры;
- принимать участие в соревнованиях, выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке;

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Данная программа предусматривает:

- Проведение зачётов по теоретическим занятиям.
- разыгрывание основных элементов футбольного матча по практическим занятиям,
- сдачу занимающимися контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Нормативная часть

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол – твоя игра» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основными формами образовательного процесса на занятиях являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка игроков в футбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для *спортивно-оздоровительного* этапа подготовки игроков в футбол проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до 2х лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Распределение учебных часов:

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов	
		1 год обучения	2 год обучения
I	Теоретическая подготовка	12	12
II	Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	20	36
2.	Специальная физическая подготовка	22	36
3.	Тактическая подготовка	24	24
4.	Техническая подготовка	32	48
5.	Игровая и соревновательная подготовка	28	54
III	Контрольные испытания (тестирование)	6	6
	итого	144	216

В соответствии с распределением учебных часов, учебно-тематическое планирование строится следующим образом:

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
I	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	2	-	2

1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	4	-	4
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	-	2
1.4	Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	-	2
1.5	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	-	2
II	Практическая подготовка			126
1	Общая физическая подготовка	0	20	20
2	Специальная физическая подготовка	0	22	22
3	Техническая подготовка	4	28	32
3.1	Ведение мяча	0,5	4	
3.2	Техника передвижения	0,5	4	
3.3	Удары по мячу ногой	0,5	2	
3.4	Удары по мячу головой	0,5	2	
3.5	Остановка мяча	0	2	
3.6	Обманные движения (финты)	0,5	4	
3.7	Отбор мяча	0,5	4	
3.8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	0,5	4	
3.9	Техника игры вратаря	0,5	2	
4	Тактическая подготовка	6	18	24
4.1	Тактика нападения	3	10	
	Индивидуальные действия без мяча	1	4	
	Индивидуальные действия с мячом	1	4	
	Групповые действия	1	2	
4.2	Тактика защиты.	3	8	
	Индивидуальные действия	1	2	
	Групповые действия	1	4	
	Тактика вратаря	1	2	
5	Игровая и соревновательная подготовка	0	28	28
III	Контрольные испытания (тестирование)	0	6	6
	ИТОГО:	22	122	144

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
I	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.	2	-	2
1.2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	4	-	4
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	-	2
1.4	Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	-	2
1.5	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	-	2
II	Практическая подготовка			198
1	Общая физическая подготовка	0	36	36
2	Специальная физическая подготовка	0	36	36

3	Техническая подготовка	4	44	48
3.1	Ведение мяча	0,5	6	
3.2	Техника передвижения	0,5	6	
3.3	Удары по мячу ногой	0,5	6	
3.4	Удары по мячу головой	0,5	4	
3.5	Остановка мяча	0	4	
3.6	Обманные движения (финты)	0,5	6	
3.7	Отбор мяча	0,5	4	
3.8	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	0,5	4	
3.9	Техника игры вратаря	0,5	4	
4	Тактическая подготовка	6	18	24
4.1	<i>Тактика нападения</i>	3	10	
	Индивидуальные действия без мяча	1	4	
	Индивидуальные действия с мячом	1	4	
	Групповые действия	1	2	
4.2	<i>Тактика защиты.</i>	3	8	
	Индивидуальные действия	1	2	
	Групповые действия	1	4	
	Тактика вратаря	1	2	
5	Игровая и соревновательная подготовка	0	54	54
III	Контрольные испытания (тестирование)	0	6	6
	ИТОГО:	22	194	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Содержание программы составлено в соответствии почасовой нагрузки на каждый учебный год и включает в себя: теоретические занятия, практические занятия (тренировки), соревнования разного уровня, досуговую деятельность.

1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 7. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: « зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, Разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 12. Игровая и соревновательная подготовка.

Тема 13. Контрольные испытания (тестирование).

2. Физическая подготовка

а. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4). **Акробатические упражнения.** Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

б. Специальная физическая подготовка.

1). **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на

силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6). **Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

с. Техника игры.

1). **Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). **Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). **Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). **Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). **Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). **Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

d. Тактика игры.

1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

2). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке.

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штука	4
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	4
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Средства обучения.

Отделение футбола в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом sports сооружений:

- Футбольное поле размером 100х60 м. с искусственным покрытием;
- Спортивный зал или манеж размером не менее 40х30м. и не более 50х90м.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки в дополнительном образовании и образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

Обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в футбол, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Методическое обеспечение программы

В основе используемых методов лежат критерии, разработанные для двух возрастных групп первого и второго годов обучения.

В основе всего тренировочного процесса лежит комплексное развитие основных физических качеств со строго заданным вектором направления тренировки который формирует распределение нагрузки.

В процессе работы занимающийся учится вырабатывать целостное усилие, достигающее максимального результата и сводящее к минимуму нагрузку на сердце, суставы и позвоночник.

Методы группируются в блоки работы. Итогом проработки каждого блока является способность качественно выполнять определенные технические элементы. Также методами тренировки являются соревнования, стимулирующие умение пользоваться изученным арсеналом в стрессовой ситуации, а также формирующие волевые качества, самоконтроль, умение импровизировать.

Методы контроля результата

Наблюдение за учащимися во время тренировочного процесса, участие в соревнованиях, а также наблюдение за обучаемыми в процессе обучения, праздников, походов, летних лагерей, беседы с ними и родителями.

Методы условно делятся на текущие и итоговые.

Текущие методы

На протяжении всего процесса обучения идет наблюдения за учащимися с последующей корректировкой учебного процесса и расстановкой акцентов на те или иные виды работы. Информация об усвоении изучаемого материала также получается из общения с учащимися на

тренировках и различных мероприятиях, бесед с родителями. Она коррелируется с информацией, полученной из наблюдения за учащимися. Исходя из нее вносятся поправки в учебный процесс.

Итоговые

Соревнования показывают умение пользоваться изученным арсеналом в стрессовой ситуации, а также волевые качества, степень самоконтроля и умение импровизировать.

Показательные матчи показывают степень понимания материала, способность творчески перегруппировывать изученное, понимание закономерностей такой группировки. Также они показывают уровень технического мастерства и эстетического понимания изученного.

Данное деление довольно условно, так как итогом является не сколько победа, успешное выступление, сколько умение поддерживать и защищать свое здоровье правильным тренингом и поведением в социуме, которые проявляются в повседневной жизни учащихся и лучше отслеживаются через наблюдение и общение.

Перед педагогами дополнительного образования детей, стоит задача – поддержать и направить стремление каждого подростка стать достойным гражданином своего Отечества, созидать, творить, выявлять и развивать природные способности.

Способы диагностики результатов

Основными критериями полноты реализации программы являются:

1. индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития
2. развитие физических способностей
3. овладение универсальными учебными действиями

Под показателями личностного развития мной рассматривается психологическое благополучие обучающихся, адаптация в коллективе, развитие эмоциональной, познавательной сфер личности, саморегуляции.

Показателями психологического благополучия обучающихся является:

- влияние занятий на формирование личности
- выявление мотивации посещения занятий
- удовлетворённость образовательными услугами

Ежегодно психологами ЦДОД проводится диагностика обучающихся в секции футбола с целью *определения влияния занятий в секции на формирование личности*. Проводится диагностика личностных свойств воспитанников секции, при помощи опросника Р. Кеттелла.

В результате определились следующие характеристики личностей:

- эмоциональная устойчивость (способность управлять эмоциями и настроением, смело смотреть в лицо фактам, уверенность в себе, быть постоянным в своих планах и привязанностях, правильно осознавать требования действительности) составила 96%
- ответственность, добросовестность, обязательность, стойкость моральным принципам составила 92%
- настойчивость, упористость, стремление к независимости, смелым, активным действиям составила 96%
- самостоятельность -92%
- высокий и средний самоконтроль поведения, умение действовать организованно, планомерно и упорядоченно составило 96%

Обучающиеся, имеющие личностные свойства такие, как эмоциональная неустойчивость, ранимость, неуверенность в себе находятся под наблюдением автора программы. Занятия в секции положительно влияют на формирование личности детей и подростков, занимающихся этим видом спорта.

Также два раза в год проводится анкетирование *с целью выявления мотивации их посещения секции*. Согласно анкетированию проводимого среди учащихся в возрасте от 8 до 14 лет, занимающихся два года в секции, было выявлено, что:

- учащиеся, занимающиеся до 1 года, независимо от возраста, основной целью видят приобретение навыков игры футбол,
- учащиеся, занимающиеся два года, независимо от возраста, сформулировали свою цель как совершенство игры в футбол.

Согласно диагностическим данным в целом атмосферу, сложившуюся в детском объединении можно назвать доброжелательной, что оказывает значительное влияние на успешность спортивной деятельности детей, повышая из года в год её качество.

Показателем эстетического воспитания детей и подростков является подготовка и проведение показательных соревнований. В связи с этим можно отметить то, что учащиеся, занимающиеся по данной программе, признаются лучшими при проведении командных соревнованиях.

Показателями адаптации обучающихся является проводимая ежегодно диагностика родителей, с целью выявления интересов и их субъективного ожидания от посещения спортивной секции футбол. На основе полученных результатов можно сделать выводы, что:

- Занятия в данной секции оказывают существенное влияние на повышение уровня социально-психологической адаптации: развитие когнитивных функций и эмоционально-волевой сферы у детей и подростков.
- Подавляющее большинство обучающихся испытывают постоянный интерес к занятиям, что свидетельствует о высоком уровне мотивационной готовности к занятиям
- Сформирована единая, эффективная модель воспитания детей в объединении, которая даёт положительные результаты.

Показателями уровня физического развития детей являются:

- развития логического мышления,
- развитие силы и выносливости.

При характеристики физического воспитания учитывается динамика физического развития обучающихся, динамика функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физического состояния позволяет выделить способных, средних, отстающих детей в двигательном развитии и определить для каждого из них оптимальную «ближайшую» зону развития.

Показатели уровня физического развития фиксируются в картах динамики развития групп, которые заполняются в ходе педагогических диагностик в начале и в конце учебного года.

Можно отметить, что общий уровень физического развития детей повышается с увеличением срока обучения, а те нормативы, которые были изначально низки значительно возрастают (сила и ловкость).

С увеличением срока обучения и уровня развития физических качеств обучающихся снижается процент пропусков занятий по причине болезни, увеличивается способность эффективно выдерживать нагрузки и быстро восстанавливаться после них, что говорит о влиянии систематических занятий на **здоровье** детей.

Результаты обучения выражаются в усвоении учащимися программы, умений и навыков, заложенных в ней, а также начальное понимание занимающимися возможностей применения полученных навыков, умение поддерживать и защищать свое здоровье правильным тренингом и поведением в социуме.

Методы тренировок, лежащие в основе всего учебно-тренировочного процесса группируются в блоки работы (базовая техника, дорожки, формальные комплексы, работа в парах). Итогом усвоения программных требований является способность качественно выполнять определенные технические элементы, сгруппированные в квалификационные ступени- наборы аттестационных нормативов, аттестация на которые происходит каждые полгода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Садохин А.П. Межкультурная коммуникация, М., Альфа-м, 2004.
2. Синергетическая парадигма. Человек и общество в условиях нестабильности. - М.: Прогресс-Традиция, 2003.
3. Кемеров В.Е. Личность. Социальная философия. Словарь / Сост. и ред. В.Е. Кемеров, Т.Х. Керимов М., 2003.
4. Путь в науку: молодые ученые об актуальных проблемах социальных и гуманитарных наук. Выпуск №5, Ростов-на Дону, СКНЦ ВШ, 2004.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии), М. «Физкультура и спорт», 1985.
6. ФУТБОЛ, Программа и методические рекомендации для учебно- тренировочной работы в спортивных школах – Москва, 1996.
 - а. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков : Изд-во НУА, 2010.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с., 3 этап (13-15) – 310с., 4 этап – 165с.)

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Октябрьского района города Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»

«Принята»
на заседании
Методического совета ЦДОД
Протокол № 7 от «15» 03 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мир шахмат»



Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик: *Аветян Акон Вачикович*,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2017

Пояснительная записка

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий.

Настоящая программа предназначена для детей и подростков 7-10 лет, обучающихся в Центре дополнительного образования детей.

Данный курс рассматривается как занятия общеинтеллектуального направления в дополнительном образовании.

Направленность программы - интеллектуально спортивное. исходя из того, что шахматы объединяют в себе науку, спорт и искусство.

Вид программы- программа является *модифицированной* и в то же время содержит материал, наработанный в практической деятельности автора

Особенность-ранее существующие программы по данному направлению не ставили своей целью воспитание ребёнка-исследователя, а программа «Мир шахмат» наряду с вопросами истории шахмат, изучением элементов шахматной стратегии, формированием навыков исследовательской деятельности, ставит своей целью воспитание у обучающихся общественной активности.

Актуальность- издавна подмечено, что шахматные сражения чем-то схожи с реальной жизнью. В этом, вероятно, и заключается сила шахматного поединка, где накал страстей и напряжение борьбы уживаются с мудрой рассудительностью научного анализа, а столкновение характеров приводит к удивительному взлёту фантазии. Именно схожестью с жизнью отвоёвала себе право на существование древняя игра, неувыдаемое очарование которой на века сохранило свою свежесть. В этом и заключается актуальность данной программы.

Особенность программы в том, что на первом году обучения ребенок делает первые шаги в мире шахмат. Учащиеся знакомятся с историей возникновения шахматной игры, шахматной доской, фигурами, учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. Большое место отводится изучению "доматового" периода игры.

На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности. Содержание программы включает непосредственно обучение шахматной игре, освоение правил игры в шахматы, так же знакомятся с шахматной нотацией, творчеством шахматистов. Предполагается обучение решения шахматных задач

На занятиях используются обучающие плакаты, диаграммы задачи для самостоятельного решения, загадки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, кроссворды, ребусы, шахматное лото, викторины и др., решение которых дают не только информацию о какой-либо фигуре, но и представление об ее игровых возможностях и ограничениях. Кроме этого учащимся предлагаются темы для самостоятельного изучения: «Ферзь против пешки», «Ферзь против короля» и др., занимательные рассказы из истории шахмат, тесты для проверки полученных знаний.

Сложность организационного момента заключается в том, что занятия группы шахматного всеобуча проходят на базе Центра дополнительного образования. Поэтому перед тренером стоит трудная задача: сделать так, чтобы научились играть в шахматы все желающие, а не только те из учащихся, кто проявляет повышенный интерес к шахматам.

Сегодняшние дети опережают в развитии своих предшественников. Это – признанный всеми факт, объясняющийся огромным потоком информации, который приносит радио, телевидение. Поэтому способность постигать сложный мир проявляется уже в пяти-семи летнем

возрасте. Важно не упустить этот период, ведь шахматы как никакой другой вид спорта развивают у ребенка *память, мышление, внимание, наблюдательность*. Развитие этих качеств весьма актуально, поскольку является необходимой предпосылкой для дальнейшего обучения в общеобразовательной школе и, как следствие, успешной самореализации в жизни.

Реализация настоящей программы направлена на достижение основной **цели** – *массовому обучению детей азам игры в шахматы*.

Поставленная цель осуществляется путем решения следующих **задач**:

Развивающих

- формирование познавательного интереса к шахматам;
- развитие таких качеств как внимание, целеустремлённость, усидчивость, самостоятельность;
- становление комбинаторного зрения;

Обучающих

- ознакомление с историей происхождения шахмат;
- научение первоначальным навыкам шахматной игры;
- овладение теориями дебюта и эндшпиля;

Воспитательных

- знакомство с творчеством выдающихся шахматистов прошлого и настоящего времени;
- воспитание силы воли, решительности, эмоциональной устойчивости;
- формирование ценностных отношений к окружающему миру через приобщение к игре в шахматы.

Решение этих задач достигается путем проведения занятий с применением различных *методов обучения*, таких как «рассказа и показа», «от простого к сложному», игрового, группового и индивидуального методов, метода упражнений.

Своеобразие данной программы состоит в том, что дети постоянно получают игровые задания, а сам материал программы спланирован в виде уроков шахматной игры, где большую часть времени занимает широкий спектр игр с применением теоретических шахматных знаний.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-11 лет, учебная нагрузка – 4 часа в неделю. Курс состоит из 147-148 занятий в год.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Предметные

К концу учебного года дети усвоят такие понятия, как:

шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья; названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года дети получают возможность научиться: ориентироваться на шахматной доске;

играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил;

правильно помещать шахматную доску между партнерами;

правильно расставлять фигуры перед игрой;

различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

рокировать;

объявлять шах;

ставить мат;

решать элементарные задачи на мат в один

Планируемые личностные результаты.

Использование программы курса для организации занятий во внеурочной деятельности позволит достичь следующих результатов:

личностных — развитие любознательности и формирование интереса к изучению точных наук; развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, дающих возможность выражать свое отношение к окружающему миру различными средствами;

воспитание ответственного отношения к своему здоровью; формирование мотивации дальнейшего изучения математики;

метапредметных— овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений; освоение элементарных приемов исследовательской деятельности, доступных для детей младшего школьного возраста; формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации в соответствии с учебной задачей, понимания информации, представленной в различной знаковой форме - в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и т.д.; развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Усвоенные знания, умения, навыки способствуют формированию таких

Универсальных учебных действий:

- Сравнение разных приемов действий, выбор удобных способов для выполнения конкретного задания.
- Моделирование в процессе совместного обсуждения алгоритма решения числового кроссворда; использование его в ходе самостоятельной работы.
- Применение изученных способов учебной работы и приёмов вычислений для работы с числовыми головоломками.
- Анализ правил игры. Действие в соответствии с заданными правилами.
- Включение в групповую работу. Участие в обсуждении проблемных вопросов, высказывание собственного мнения и аргументация его.
- Выполнение пробного учебного действия, фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.
- Аргументация своей позиции в коммуникации, учёт разных мнений, использование критериев для обоснования своего суждения.

Поскольку занятия проводятся в группах младших школьников 7 - 11 лет, предусматривается достижение к концу второго учебного года обучающимися первого и частично второго уровня – приобретение школьниками социальных знаний. Последовательное восхождение от результатов первого к результатам второго уровня на протяжении двух лет обучения в ЦДОД создаёт у младшего школьника к переходу в среднее звено школьного обучения, реальную возможность выхода в пространство общественного действия (т. е. достижение *третьего уровня результатов*).

Способы определения результативности:

- Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа;
- Диагностика - 3 раза в год;
- участие в конкурсе Фестивале достижений (май);
- выход за пределы аудитории (организация мест демонстрации успешности учащихся, участие в планируемых МБУ ДО ЦДОД делах и мероприятиях);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Родина шахмат. История развития игры	4	2	2
2.	Знакомство с правилами игры в шахматы	4	2	2
3.	Как ходят фигуры	12	6	6
4.	Сравнительная ценность фигур	4	2	2
5.	Общие понятия в шахматах	10	3	7
6.	Легкие и тяжелые фигуры	10	2	8
7.	Шахматная нотация	12	2	10
8.	Основные принципы игры в дебюте	8	2	6
9.	Тактические удары, применяемые в шахматах	8	2	6
10	Решение заданий. Игровая практика	12	-	12
11	Основные принципы игры в миттельшпиле	10	2	8
12	Основные принципы игры в эндшпиле	8	2	6
13	Как провести пешку	12	1	11
14	Материальный перевес. Реализация лишних фигур	10	1	9
15	Решение заданий. Игровая практика	12	-	12
16	Повторение пройденного материала	4	2	2
	Всего часов	148	31	117

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Родина шахмат. История развития игры.

Знакомство с программой «Мир шахмат». Режим занятий. Необходимое оборудование. Правила поведения на занятиях. Знакомство с историей шахмат. Что такое шахматы и для чего нужно играть в эту игру.

Тема 2. Знакомство с правилами игры в шахматы

Знакомство с доской, фигурами и правилами игры. Шахматная доска. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Горизонтالي, вертикали и диагонали.

Дидактические игры «Вертикаль», «Горизонталь», «Диагональ».

Тема 3. Как ходят фигуры.

Фигуры белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Дидактические игры «Волшебный мешочек», «Угадай-ка», «Что общего?» и др.

Тема 4. Сравнительная ценность фигур

Сравнительная сила фигур. Определение ценности фигуры в зависимости от позиции

Тема 5. Общие понятия в шахматах.

Знакомство с терминами «Шах», «мат», «о», «пат», «рокировка», «связка» и др.

Тема 6. Легкие и тяжелые фигуры

Взаимодействие легких и тяжелых фигур. Дидактические игры «Один в поле воин», «Лабиринт», «Битва часовых», «Атака, еще раз атака», «Двойной удар», «Ограничение подвижности»

Тема 7. Шахматная нотация.

Обучение записи партии.

Тема 8. Основные принципы игры в дебюте.

Дебют как начало игры. Игра всеми фигурами из начального положения. Правила развития фигур.

Тема 9. Тактические удары, применяемые в шахматах.

Обнаружение слабости в позиции противника, маневрирование собственными фигурами для нанесения удара.

Тема 10. Решение заданий. Игровая практика.

Решение заданий и применение полученных знаний в ходе игры.

Тема 11. Основные принципы игры в миттельшпиле

Середина игры. Принципы продолжения развития. Уточнение планов дальнейших действий.

Тема 12. Основные принципы игры в эндшпиле.

Завершающая стадия игры. Оценка позиции. Оппозиция. Ключевые поля. Как добиться победы. Как добиться ничьей.

Тема 13. Как провести пешку

Техника проведения пешки. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали Король и пешка против короля. Слон и пешка против короля и др.

Тема 14. Материальный перевес. Реализация лишних фигур

Как выиграть партию, обладая преимуществом в количестве фигур на всех стадиях игры.

Тема 15. Решение заданий. Игровая практика.

Решение заданий и применение полученных знаний в ходе игры.

Тема 16. Повторение пройденного материала

Повторение терминов и понятий и проверка полученных знаний.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Средства контроля

Задания:

Карточки с задачами на мат в один, два хода.

Методические разработки педагогов

Шахматная литература.

Дидактические игры :

«Шахматная доска»

«Горизонталь» -

двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками).

«Вертикаль» - двое играющих по очереди заполняют одну из вертикальных линий шахматной доски кубиками (фишками).

«Диагональ» - двое играющих по очереди заполняют одну из диагоналей шахматной доски кубиками (фишками).

«Шахматные фигуры»

«Волшебный мешочек» - в непрозрачном мешочке находится шахматная фигура. Дети должны определить ее на ощупь и назвать. «Секретная фигура» - все фигуры стоят на столе педагога, дети называют их все, кроме «секретной», которую выбрали раньше. Вместо ее названия нужно сказать: «Секрет».

«Угадай-ка» - педагог описывает фигуру, дети должны догадаться о какой фигуре идет речь и назвать ее.

«Начальная расстановка фигур»

«Мешочек» - дети из непрозрачного мешочка вытаскивают фигуры и устанавливают их на доске.

«Да или нет» - педагог берет две фигуры и спрашивает, стоят ли эти фигуры на доске рядом.

«Верно-неверно» - педагог называет начальное положение фигур и бросает мяч. Если утверждение верно, то мяч нужно поймать и наоборот.

«Ходы и взятие фигур»

«Игра на уничтожение» - педагог с учениками (ученик с учеником) играет ограниченным числом фигур: выигрывает тот, кто первым побьет все фигуры соперника (с соблюдением правильных ходов фигур).

«Один в поле воин» - белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на доске (черные фигуры неподвижны – «заколдованы»).

«Лабиринт» - белая фигура должна достичь определенной клетки доски, не становясь на заранее оговоренные («заминированные») поля и не перепрыгивая их.

«Кратчайший путь» - за минимальное количество ходов белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски.

«Захват контрольного поля» - игра фигурой против фигуры ведется не на уничтожение, а с целью установить свою фигуру на определенное поле, при этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

«Двойной удар» - белой фигурой надо напасть одновременно на две черные фигуры.

«Выиграй фигуру» - белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черные проигрывали одну из фигур.

«Цель шахматной партии»

«Шах или не шах» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить: стоит ли король под шахом или нет.

«Пять шахов» - каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

«Мат или не мат» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить дан ли мат королю.

«Мат в один ход» – требуется поставить мат черному королю.

«Рокировка» - приводится ряд положений, в которых дети должны определить, можно ли рокировать.

«Два хода» - для того, чтобы ученик научился создавать и реализовывать угрозы, он играет с педагогом следующим образом: на каждый ход педагога ребенок отвечает двумя ходами подряд.

Задания - тесты

1. Как называются ряды полей, на которых находятся фигуры и пешки в начальной позиции?

- 1) Диагональ
- 2) Вертикаль
- 3) Горизонталь

2. Как называется начальная стадия шахматной партии?

- 1) Миттельшпиль
- 2) Дебют
- 3) Эндшпиль

3. Сколько на доске может быть ферзей одного цвета?

- 1) 1
- 2) 9
- 3) 10

4. На поле превращения белая пешка может превратиться:

- 4) в белого слона
- 5) В черного коня
- 6) В белого короля

2. Чему равна ценность ладьи?

- 1) трем пешкам
- 2) пяти пешкам
- 3) девяти пешкам

3. При взятии на проходе:

- 1) Пешка бьет фигуру
- 2) Пешка бьет пешку
- 3) Фигура бьет фигуру

4. Какой способ защиты от шаха возможен в игре?

- 1) Рокировка
- 2) Ответный шах
- 3) Съесть фигуру, дающую шах.

5. Линейный мат не ставится:

- 1) Двумя ферзями
- 2) Ферзем и ладьей
- 3) Одной ладьей.

6. «Тихий» ход делается:

- 1) С объявлением шаха
- 2) С объявлением мата
- 3) Без каких-либо видимых угроз

9. Король догонит проходную пешку при ходе соперника, если:

- 1) Он находится внутри квадрата пешки
- 2) Он находится за его пределами
- 3) Не имеет значения, где он находится

10. Оппозиция – это:

- 1) Противоборство королей
- 2) Противостояние королей
- 3) Противостояние пешек

11. Квадрат пешки считается:

- 1) От поля, на котором находится пешка, до поля ее превращения
- 2) От поля, на котором находится пешка в начальной позиции, до поля ее превращения
- 3) От поля, на котором находится король, до поля превращения пешки

Список литературы:

1. Асмолов, А.Г., Бурменская Г.В. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе : от действия к мысли: пособие для учителя, М. : Просвещение, 2008.
2. Березин, В.Г. Азы шахмат/ В.Г. Березин – М.: RUSSIANCHESSHOUSE, 2010 – 128 с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
4. Горский В.А., Тимофеев А.А., Смирнов Д.В. и др. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование– М.: Просвещение, 2010.
5. Э.В.Егоров «Программа по групповому обучению игре в шахматы», «Спорт в школе» №41-42, 1999г.
6. Иващенко С.Д. «Сборник шахматных комбинаций», Москва, издательство «Андреевский флаг», 1998г.
Авербах Ю., Бейлин М. «Шахматный самоучитель», Москва, Педагогика, 1999г.
7. Сухин И.Г. «Шахматный курс в начальной школе» Москва, Новая школа, 2001 г.
8. Сухин И.Г. «Шахматы, первый год или Учусь и учу», Обнинск, «Духовное возрождение», 1999 г.
9. Костьев А. «Тысяча самых знаменитых шахматных комбинаций», Москва, Астрель, 2001г.
10. Макарычев М.А. От А до .../ М.А. Макарычев, С.А.Макарычева – М.: Фис, 2005 – 153 с.
11. Пожарский В.А. Шахматный учебник/ В.А. Пожарский – М.: МЭИ, 2006 – 205 с.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Октябрьского района города Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»**

«Принята»
на заседании
Методического совета ЦДОД
Протокол № 8 от «26» 04 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦДОД
В.Н. Трусова
Приказ № 457-001/095 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Акробатический рок-н-ролл»**



**Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 8-14 лет**

**Разработчик: Груздева В.А.,
педагог дополнительного образования**

**Ростов-на-Дону
2017**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, - обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Программа «Акробатический рок-н-ролл» (далее – АРР) – модифицированная, составлена на основе разработанных коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н-ролла» (ООФСО РосФАРР) в составе: Голев А.Б. (руководитель), к.п.н. Разова Е.В., Цветкова Т.К.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроем.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура и многогранный характер выгодно выделяют АРР из числа других видов спорта.

АРР способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Он формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность АРР обуславливается синтезом его корней – музыки, танца и акробатики. Обучающиеся на занятиях АРР изначально погружаются в мир духовности, творчества и искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям рок-н-роллом возможно благодаря привлекательности его хореографических и акробатических движений, выполняемых в виде постановочного танца под музыкальное сопровождение, положительному мотивационному потенциалу показательных выступлений высококвалифицированных спортсменов, красоте, грациозности и точности выполняемых ими двигательных комплексов.

Все эти уникальные свойства АРР открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего общего образования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре».

Программа раскрывает методические особенности обучения акробатическому рок-н-роллу (АРР) в общеобразовательной организации.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами акробатического рок-н-ролла.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития акробатического рок-н-ролла в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Акробатический рок-н-ролл относится к группе сложно-координационных видов спорта, т.к. его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением в соответствии с правилами соревнований.

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, сочетающий в себе танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами. Данный синтез раскрывает обучающимся широкие возможности для реализации определенных двигательных навыков в специфических танцевально-акробатических композициях. Все танцевальные движения в сочетании с акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз и имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

Суть акробатического рок-н-ролла - это исполнение танцевальной программы, основанной на основном ходу («пружинка» или «качение»), и танцевальные фигуры, исполняемые в паре или отдельно, с элементами вращения.

Акробатический рок-н-ролл относится к спортивной форме танца, предназначенной для соревнований. Это постановочный танец. Его танцуют в паре (партнер и партнерша) или в группе, состоящей целиком из женщин или из нескольких пар.

Специфику акробатического рок-н-ролла определяют следующие характеристики:

действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях в темпе 45-52 тактов в минуту (темп движений связан со стилем «рок-н-ролл»);

достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 2 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;

выполнение акробатических элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты и страховки;

строгие требования к возрасту и квалификации;

проведение соревнований в двух основных видах: среди пар и групп (когда упражнения одновременно выполняют от 4 до 8 пар, или 10-12 девочек/девушек), что значительно расширяет художественно-творческие возможности тренеров и спортсменов (обучающихся).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия спортивного танца «акробатический рок-н-ролл», его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки танцоров, особенности организации и проведения самостоятельных занятий акробатическим рок-н-роллом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных категориях, а так же требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий акробатическим рок-н-ролом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровнем подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий акробатическим рок-н-роллом.

Раздел «Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки танцоров. Освоение обучающимися основных элементов акробатического рок-н-ролла.

"Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью", ориентирована на совершенствование и усложнение техники акробатического рок-н-ролла (выполнения сложных движений, связок движений), уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16).

Это способствует расширению знаний и умений по физической культуре средствами акробатического рок-н-ролла, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом таких составляющих, как:

понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством акробатического рок-н-ролла;

овладение системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

освоение умений самостоятельно регулировать физические нагрузки на занятиях акробатическим рок-н-роллом;

углубление знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и акробатического рок-н-ролла в частности;

освоение базового учебного уровня по физической культуре, который включается в целостный образовательный процесс и является обязательным для всех обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий акробатическим рок-н-роллом, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений акробатического рок-н-ролла, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях акробатическим рок-н-роллом в том числе) и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и знать:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами акробатического рок-н-ролла, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами акробатического рок-н-ролла);
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий акробатическим рок-н-роллом;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий акробатическим рок-н-роллом;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях акробатическим рок-н-роллом.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны уметь:

- характеризовать:
 - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - особенности обучения и самообучения двигательным действиям акробатического рок-н-ролла, особенности развития физических способностей на занятиях акробатическим рок-н-роллом;

особенности форм урочных и внеурочных занятий акробатическим рок-н-роллом, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных физических упражнений акробатического рок-н-ролла, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях акробатическим рок-н-роллом;

эффективность занятий физическими упражнениями акробатического рок-н-ролла, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время занятий акробатическим рок-н-роллом;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий акробатическим рок-н-роллом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития акробатического рок-н-ролла в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене. Знакомство с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми тенденциями в хореографическом искусстве.

Базовые понятия физической культуры.

Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий акробатическим рок-н-роллом. Общие гигиенические требования к занимающимся акробатическим рок-н-роллом. Правила техники безопасности на занятиях по акробатическому рок-н-роллу. Структура и содержание тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом. Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные

формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла:

- физическая подготовка: комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения на развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Классическая хореография акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

- базовая подготовка: владение основами танцевальной техники и парной акробатики вольтижного характера.

- хореографическая и музыкальная подготовка: развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Знакомство с произведениями различных композиторов. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Формирование понятий о качественных и эстетических показателях исполнения соревновательных программ.

Спортивно-оздоровительная деятельность показательно-соревновательной направленности с использованием средств рок-н-ролла:

- акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Индивидуальные акробатические упражнения - на матах (кувырки вперед, в прыжке, «колесо», стойка на руках), на скамейке; отработка акробатических элементов в паре.

- полуакробатические упражнения: Лассо, По-лассо, Тоте-фрау, Тоте-мен, Проходы и проезды под ногами, Седы на колени, Прыжок ноги врозь, Сед углом на руки, Сед на бедра, Колодец, Свечка, Свечка в группировке (бомбочка), Вертушка, Полувиклер, Прыжок через руку, Тарелка, Качели.

- танцевальная база акробатического рок-н-ролла - «основной конкурсный ход» (шпрунг-шрит): характерные броски ног из-за такта "5 и 6" - это kik — ball change и в 4-х дольном такте "1-2-3-4" - это kik — step, kik — step. Весь основной ход (шпрунг-шрит): kik — ball change, kik — step, kik — step.

Упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Критерии оценки конкурсной программы по акробатическому рок-н-роллу: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения основного хода, его вариаций, танцевальных

фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальная и композиционная постановка номера в целом, сценическая культура, общее впечатление.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 1

Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
		1-4класс	5-9класс	10-11класс
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	История физической культуры	1	2	2
2	Физическая культура человека	2	2	2
Раздел 2. Способы двигательной деятельности				
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	3	4	2
4	Оценка эффективности занятий	3	4	2
Раздел 3. Физическое совершенствование				
5	Общая физическая и специальная подготовка	10	17	4
6	Гимнастика с элементами акробатики	16	10	6
7				
8	Хореографическая подготовка	31	15	6
9	Базовая подготовка	13	11	6
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
10	Физическая подготовленность	16	20	7
11	Полуакробатические упражнения	10	20	6
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью				
12	Акробатические упражнения и фигуры	10	15	8
13	Элементы акробатического рок-н-ролла	20	30	-
14	Акробатический рок-н-ролл	-	10	14
	Общее количество часов	135	170	70

Примерное тематическое планирование для I, II, III этапов обучения представлено в таблицах 2-4.

Обучающиеся любой возрастной группы могут начать обучения с I этапа.

Таблица 2.

Примерное тематическое планирование I этапа обучения

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития АРР.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
1.2	Физическая культура человека.	Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основы музыкальной грамоты. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов АРР.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений АРР по профилактике ее нарушения.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела,

			знать показатели развития физических качеств. Уметь измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	Подвижные игры в зимнее и летнее время года «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», "Охотники и утки", "Эстафета с лазаньем и перелезанием", "Эстафета с элементами равновесия", "Эстафета на полосе препятствий", "Тяни в круг", "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Вызов", "Наступление", "Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу", "Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка". Организуя команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.	Выполнять упражнения из художественной и балетной гимнастики.

		Простые акробатические упражнения: - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, с наклоном, углом); - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком; - кувырок вперед в группировке; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; - кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед; - пр.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
3.3	Хореографическая подготовка	Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Понятия: такт, ритм, музыкальная фраза, музыкальное предложение. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него (см. Приложение 1).	Освоить понятия такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение (в том числе в рок-н-ролле). Осваивать технику выполнения простых элементов классического экзерсиса и базовых движений рок-н-ролла.

		Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца. Изучение простых танцевальных перестроений и фигур (линия, колонна, круг, диагональ). Общеукрепляющие упражнения. Знакомство с простыми движениями танца на середине зала: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах, пр. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Знакомство с танцами, основой которых являются приставные шаги.	Выполнять простые элементы классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Осваивать технику танца «рок-н-ролл». Выполнять элементарные движения народного танца и рок-н-ролла. Выполнять упражнения для подвижности суставов и позвоночника. Освоить простые танцевальные движения на середине зала. Осваивать простые движения, характерные для рок-н-ролла. Осваивать и выполнять простые танцевальные связки рок-н-ролла. Уметь самостоятельно соединять простые танцевальные движения и связки рок-н-ролла в короткие танцевальные композиции.
3.4	Базовая подготовка	Знакомство с основами танцевальной техники. Понятие «пластика тела». Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом и народном танце. Танцевальные позиции в рок-н-ролле (см. Раздел XI). Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. Движения рук в разных направлениях без предметов и с	Осваивать основные позиции рук, ног и тела в классическом, народном танце. Выполнять танцевальные позиции в рок-н-ролле. Выполнять базовые движения различными частями тела и со сменой позиций рук и ног.

	предметами (флажки, мячики, ленты, пр.). Перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз). Круговые движения руками, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные	Осваивать и выполнять упражнения для выработки осанки. Осваивать и выполнять упражнения на координацию движений. Уметь выполнять движения в заданном ритме и темпе. Осваивать технику выполнения простых танцевальных движений. Осваивать технику выполнения основного хода танца «рок-н-ролл», его базовых танцевальных позиций и фигур («смена мест»). Осваивать и выполнять упражнения на расслабления мышц. Следить за правильностью выполнения всех упражнений.
--	---	---

		движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, прохлопывание руками, притоптывание ногами простых ритмических рисунков. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Знакомство с основным ходом танца «рок-н-ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»). Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			
5.1	Полуакробатические и акробатические упражнения и фигуры	Простые полуакробатические упражнения. Простые акробатические упражнения - на матах (кувырки вперёд (в том числе в прыжке), «колесо», стойка на руках), акробатические упражнения на скамейке, пр. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле (АРР) (см. Раздел XI)	Осваивать полуакробатические и акробатические упражнения. Знать технику и уметь выполнять простейшие обязательные полуакробатические и акробатические упражнения. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении простых полуакробатических и акробатических упражнений. Осваивать технику ног акробатического рок-н-ролла (АРР).
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Пружинки на одной, двух ногах; прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно; бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.); Простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»); шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой); простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево); базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»); прыжки и бег (на месте и с продвижением); исходные движения рук (напряжение и расслабление); синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног. Пластичность и выразительность движений. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног АРР: «смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота» (см. Раздел XI)	Осваивать и выполнять позиции рук и ног в танце «рок-н-ролл». Осваивать и выполнять простые (базовые) танцевальные фигуры рок-н-ролла на основном ходе АРР. Описывать технику разучиваемых танцевальных фигур. Описывать, осваивать и выполнять связки танцевальных фигур рок-н-ролла. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении танцевальных фигур. Выполнять простые связки и танцевальные композиции рок-н-ролла на основе техники ног АРР.

Таблица 3.

Примерное тематическое планирование II этапа обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История возникновения АРР в России и мире (см. Раздел XI). Знакомство с современными правилами соревнований по АРР.	Знать историю возникновения олимпийского движения. Понимать значение физической культуры и спорта в жизни человека. Осваивать правила соревнований АРР.
1.2	Физическая культура человека.	Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе АРР) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта (в том числе АРР) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Знать основные правила развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья. Понимать роль средств АРР в укреплении здоровья.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.

		формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения по АРР. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.	Осваивать комплексы подготовительных и подводящих упражнений по АРР. Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.
2.2	Оценка эффективности занятий	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.	Знать комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Уметь определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	Упражнения для развитие силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа)	Осваивать упражнения для развития силы. Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.

			Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	Элементы художественной и балетной гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка трюковых элементов (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр. Акробатическая комбинация из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.	Выполнять элементы художественной, балетной гимнастики и АРР. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
3.3	Фитнес	Фитнес-аэробика как средство развития двигательной активности человека. Выполнение упражнений и базовых комплексов классической	Освоить и соблюдать правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой.

		аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Движения руками в различных плоскостях. Согласованное сочетание движений рук и ног при выполнении различных базовых шагов (элементов) степ-аэробики. Упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см) для развития равновесия, координации движений, ловкости, пресса, мышц спины, пр.	Осваивать технику выполнения базовых шагов (элементов) степ-аэробики. Выполнять базовые упражнения на степе. Уметь согласованно двигать руками и ногами при выполнении смены базовых шагов (элементов) на степе. Осваивать и выполнять упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см).
3.4	Хореографическая подготовка	История возникновения танца, биографии знаменитых танцоров в мире. Классический экзерсис с музыкальным сопровождением и без него (Preparation; Releve, Plie, Grands plies; Demi pliegrand plie. Battement tendu Battement tendu jete, Rond de jambe, par terre, Battement fondu, Battement frappe – Battement relevent, Grand battement jete, balance, пр.) Знакомство с новыми направлениями и стилями в современном танце. Знакомство с основами дуэтного танца.	Знакомство с историей танца. Осваивать простые элементы классического экзерсиса. Осваивать навыки постановки простых современных танцевальных этюдов. Знать основы дуэтного танца.
3.5	Базовая подготовка	Простые танцевальные фигуры и танцевальные связки АРР на основе техники основного 6-частного хода АРР (повторы такта при ритме 4-х дольного такта) (см. Приложение 3 и Раздел XI). Техника безопасности при исполнении элементов АРР.	Осваивать технику выполнения простых танцевальных фигур АРР. Осваивать и выполнять 6-частный основной ход АРР. Выполнять простые танцевальные фигуры АРР: «Америкэн-спин», «Вращение партнёрши влево», «Соло партнёрши (партнёра)», «Двойное соло». Выполнять простые танцевальные связки АРР с музыкальным

			сопровождением и без него (под счёт). Освоить основные положения техники безопасности выполнения элементов АРР.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	Основные двигательные действия с использованием средств АРР, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Анализ техники выполнения простых физических упражнений на основе АРР, их освоение и выполнение. Анализ техники специальных физических упражнений с элементами АРР, их выполнение с учётом поправок. Комплексы упражнений на различные группы мышц	Осваивать и выполнять комплексы упражнений с элементами АРР для различных групп мышц. Уметь анализировать технику выполняемых физических упражнений (свою и сверстников). Проявлять настойчивость в правильном выполнении элементов АРР.
4.2	Полуакробатика	Полуакробатические базовые фигуры АРР: Лассо, По-лассо, Сед на колени, Сед на бедро, Поддержка под бедро, Валентино, Проезд под ногами, Тоте фрау, Тарелка, Колодец. Связки из полуакробатических фигур (см. Раздел XI). Простые композиции из полуакробатических фигур и связок.	Осваивать технику выполнения полуакробатических фигур АРР. Выполнять полуакробатические фигуры. Знать и применять технику безопасности при выполнении полуакробатических фигур. Осваивать связки и композиции из полуакробатических фигур. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении полуакробатических фигур АРР.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью			
5.1	Акробатические упражнения	Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, равновесие на одной ноге с замахом другой в сторону,	Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц. Знать и выполнять упражнения на развитие равновесия.

		фронтальное равновесие), - сольные и в паре. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	Знать и применять технику выполнения акробатических упражнений. Знать и выполнять правила техники безопасности. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении простых акробатических элементов.
5.2	Элементы акробатического рок-н-ролла	Исполнение основного хода в сочетании с полуакробатическими элементами АРР и простыми танцевальными фигурами: «Смена мест: верхняя и нижняя смена, ворота, двойные ворота», «Америкэн-спин», «Вращение партнёрши влево», «Соло партнёрши (партнёра)», «Двойное соло» (см. Раздел XI). Понятие «формэйшн» (групповое исполнение комбинаций АРР).	Уметь составлять и осваивать простые танцевальные связки АРР. Уметь анализировать собственные ошибки при выполнении танцевальных связок. Владеть навыками техники безопасности при выполнении отдельных элементов АРР.
5.3	Акробатический рок-н-ролл	Составление композиций АРР с использованием базовых полуакробатических фигур АРР (см. Раздел XI). Техника безопасности и страховки при выполнении композиций АРР.	Владеть навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых полуакробатических фигур АРР. Знать и применять технику безопасности при выполнении композиций АРР. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении композиций АРР. Исполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических фигур (в паре и группе).

Степень сложности композиций АРР с использованием базовых полуакробатических фигур зависит от индивидуальных возможностей и физической подготовленности каждого обучающегося.

Таблица 4.

Примерное тематическое планирование III этапа обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг. Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Современные правила соревнований по АРР.	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Освоить правила соревнований АРР. Знать основы здорового питания.
1.2	Физическая культура человека.	Положительное влияние занятий АРР на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека. Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе АРР.	Знать и понимать влияние занятий АРР на общее развитие человека. Понимать и реализовывать основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Самостоятельно подбирать упражнения АРР и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия).
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Организация и проведение	Совершенствование физических способностей,	Составлять индивидуальный план занятий физическими

	самостоятельных занятий	повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами АРР.	упражнениями на основе АРР и уметь его реализовывать. Составлять комплексы общеподготовительных и подводящих упражнений на основе АРР.
2.2	Оценка эффективности занятий	Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с существующими эталонами и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств АРР. Измерение показателей состояния здоровья. Самоконтроль за функциональным состоянием организма на настоящий момент (в том числе на момент занятий упражнениями на основе АРР). Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	Владеть навыками самостоятельного измерения показателей физического развития и здоровья. Уметь самостоятельно определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно), температуры тела, кровяного давления. Владеть навыками составления личного «Дневника здоровья и физического развития», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению (в том числе средствами АРР). Знать и уметь демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей.
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	Общefизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение хорошей осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного	Знать и выполнять общefизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий

		оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа (см. Приложение 2) Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.	физическими упражнениями (в том числе на основе изученных упражнений АРР) с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног.
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами художественной, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - переворот через плечо; - акробатические комбинации из пяти элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из пяти ранее освоенных элементов (девушки), пр.	Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.
3.3	Фитнес	Виды и формы занятий по фитнес-аэробике. Выполнение базовых упражнений, связок и различных комплексов из программы фитнес-аэробики. Подбор комплекса занятий по фитнесу в зависимости от	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги. Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений.

		поставленной индивидуальной цели, физической подготовленности, индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности и самочувствия на момент занятий. Техника безопасности при занятиях различными видами фитнеса и фитнес-аэробикой.	Выполнять различные упражнения из программ фитнеса и фитнес-аэробики. Выявлять ошибки при выполнении упражнений, связок и комплексов из фитнес-аэробики, уметь их анализировать и исправлять. Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий фитнесом и фитнес-аэробикой.
3.4	Хореографическая подготовка	Элементы классического и народного экзерсиса Танцевальные фигуры рок-н-ролла (простые и сложные), - Америкэн-спин, Вращение дамы влево, Соло дамы, Соло партнёра, Двойное соло, Флирт, Брезель, Уиндмил, Тоу-хил, Многоножка, Шибетюр (см. Раздел XI). Принципы построения композиций АРР.	Владеть ранее изученными элементами классического и народного экзерсиса. Владеть ранее изученными простыми танцевальными фигурами рок-н-ролла. Осваивать и владеть более сложными танцевальными фигурами рок-н-ролла. Осваивать и владеть навыками самостоятельного построения композиций АРР.
3.5	Базовая подготовка.	Понятия «выразительность», «яркость» и «артистичность» при исполнении программы по АРР. Чередование видов танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (см. Приложение 4 и Раздел XI.).) Танцевальные комплексы АРР	Владеть навыками выразительного, яркого исполнения композиций АРР. Выполнять чередование танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (с музыкальным сопровождением и без него). Осваивать технику выполнения композиций АРР.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1	Физическая подготовленность	Комплексы физических упражнений различной целенаправленности с использованием различного спортивного оборудования и без него (см. Приложение 2).	Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической

			подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.
4.2	Полуакробатические упражнения	Полуакробатические фигуры: Лассо, По-лассо, Прыжок через руку, Тоте-фрау, Тоте-мен, Проходы и проезды под ногам, Седы на колени, Сед на бедра (в разножку), Сед углом на руки, Сед на бедра, Колодец, Свечка, Свечка в группировке (бомбочка), Вертушка, Полувиклер, Тарелка, Качели (см. Раздел XI). Связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур.	Освоить и выполнять полуакробатические фигуры АРР. Выполнять связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур. Владеть навыками самостоятельного составления связок. Уметь взаимодействовать в парах при выполнении полуакробатических фигур.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью на основе АРР			
5.1	Акробатические упражнения и фигуры	Ранее изученные акробатические упражнения и комбинации из них (4-х, 5-ти и более элементов). Базовые акробатические фигуры АРР: Переворот через руку, Мюнхен, Детское сальто, Штурвал, Сход с плеч, Боковой тодес, Переворот через спину, Рондат-поддержка, Саги, Форель (см. Раздел XI). Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических фигур АРР	Знать и выполнять акробатические упражнения. Осваивать технику выполнения базовых акробатических фигур АРР. Выполнять базовые акробатические фигуры АРР. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении акробатических элементов (упражнений и фигур АРР). Знать и применять технику безопасности при выполнении акробатических упражнений и акробатических фигур АРР.
5.2	Акробатический рок-н-ролл	Составление композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и	Владеть навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых

		акробатических фигур АРР (в паре и группе). Техника безопасности и страховки при выполнении композиций АРР.	полуакробатических и акробатических фигур АРР. Знать и применять технику безопасности при выполнении композиций АРР. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении композиций АРР. Исполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур (в паре и группе).
Степень сложности композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур зависит от индивидуальных возможностей и физической подготовленности каждого обучающегося.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий акробатическим рок-н-роллом необходимо иметь зал хореографии, площадку с жестким покрытием (зал) для отработки танцевальных движений рок-н-ролла, фигур и композиций АРР, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, батут, гимнастическую лонжу, резиновую лонжу) и специальное оборудование для тренажёрного зала.

Для методического, музыкального обеспечения занятий и общефизической подготовки обучающихся можно использовать оборудование общеобразовательной организации, приобретённое в соответствии с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений» (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19) и физкультурно-спортивными приоритетами данной организации.

Примерный набор такого оборудования приведён в таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	

Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м)	П	
Козел гимнастический	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	П	
Гимнастический подкидной мостик	Д	
Кегли	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная для прыжков	Д	
Рулетка измерительная	К	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
Маты гимнастические, массажные	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Гантели	К	Вес 0, 90 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 35 кг пары
Гантели	К	Вес 1, 80 кг пары
Гантели	К	Вес 2, 70 кг пары

Стойка под Гантели 40 - 70 пар	Д	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	Ф	Диаметр 55 см.
Стойка для хранения фитболов	Д	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	К	Диаметр 36 см
Мячи медицин-бол	К	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-болов	Д	Два экземпляра
Конусы	К	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч плоский	К	80 см
Клипса палка-обруч плоский	Д	средство для скрепления обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Конусы разметка	П	резиновые диски
Метки круглые резиновые	П	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	К	
Мячи паралоновые	К	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения Программы обучающиеся начального, основного общего и среднего (полного) образования в общеобразовательных организациях должны

знать /понимать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки.

Приобрести основы музыкальной и хореографической грамоты:

- понимать, что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- знать и выполнять простые элементы классического экзерсиса;
- знать и выполнять смену базовых позиций рук и ног;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт).

В конце I-го этапа обучения обучающиеся должны:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий рок-н-роллом;
- уметь выполнять упражнения из художественной и балетной гимнастики;
- уметь выполнять простые полуакробатические и акробатические упражнения;
- знать базовые танцевальные позиции рок-н-ролла;
- знать простые танцевальные фигуры рок-н-ролла и выполнять танцевальные связки из них;
- знать и уметь выполнять основной ход рок-н-ролла;
- освоить технику ног АРР;
- выполнять простые связки и танцевальные композиции рок-н-ролла на основе техники ног АРР.

В конце II этапа обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

- знать правила техники безопасности во время занятий АРР в целом и выполнения полуакробатических фигур АРР в частности;
- знать технику основного 6-частного хода АРР (полтора такта) при ритме 4-х дольного такта;
- знать и уметь выполнять базовые полуакробатические фигуры АРР, а также связки из них;
- уметь выполнять «основной ход» в сочетании с простыми танцевальными фигурами рок-н-ролла и полуакробатическими фигурами АРР;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из базовых фигур;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов АРР и исправлять их;
- уметь выполнять фигуры и связки в паре и группе (формэйшн);
- выполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических фигур (в паре и группе).

В конце III-го этапа обучения обучающиеся должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

- знать правила соревнований АРР;

- освоить более сложные танцевальные фигуры рок-н-рола;
- уметь выполнять чередование танцевальных фигур с «верхними» и «нижними» сменами и переходами одной позиции в другую (с музыкальным сопровождением и без него);
- уметь выполнять связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур;
- знать и уметь выполнять базовые акробатические фигуры АРР;
- владеть навыками самостоятельного составления композиций АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур АРР;
- уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении связок и композиций АРР;
- выполнять композиции АРР с использованием базовых полуакробатических и акробатических фигур (в паре и группе).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ

Рок-н-ролл своим названием как бы командует – «качайся и вращайся!». Таков дословный перевод «имени» самого демократичного танца в мире.

Это танец для всех, кто любит жизнь в движении.

Танец изобилует множеством различных поддержек, прыжков, поворотов и вращений, быстрым темпом и поэтому профессиональное исполнение рок-н-ролла требует определенного уровня физической и хореографической подготовленности, гимнастических навыков и акробатических навыков и упорных тренировок.

Из истории развития рок-н-ролла

Рок-н-ролл, как музыкальная структура, возник из трех больших музыкальных направлений: шуфле-ритм, который принес джаз, кантривестерн – западный стиль и ритм-блюз – музыкальный стиль южных штатов США. Поначалу рок-н-ролл являлся танцем-монологом, особенно у танцоров – выходцев из Африки и Азии. Впоследствии его стали танцевать в линию и в колонну друг за другом. Этот рок-н-ролл был похож на популярный в 60-х гг. танец – летку-енку. В начале 50-х г. стиль танца рок-ролл стал претерпевать существенные изменения и становится танцем-диалогом, танцем-общением двух партнеров – мужчины и дамы. Происходит формирование рок-н-ролла как парного танца. Конец 50-х и начало 60-х гг. принесли с собой мощную волну поп-музыки, но в середине 60-х г.г. несколько европейских стран (Швейцария, ФРГ, Франция, Италия) возродили в мире былой интерес к танцу рок-н-ролл. С этого времени и до сегодняшнего дня рок-н-ролл переживает свое второе рождение.

Рок-н-ролл широко развит в европейских странах. Он стал массовым танцем и привлекает в свои ряды людей самого разного возраста.

Практика проведения в различных странах национальных и международных конкурсов показала, что рок-н-ролл собирает многочисленную и широкую по возрастному и социальному составу аудиторию.

Благодаря своей зрелищности и праздничности каждый конкурс рок-н-ролла становится концертом, массовым мероприятием, играя значительную роль в организации досуга, в физическом и эстетическом воспитании подрастающего поколения.

Рок-н-ролл не требует специальных залов, - для занятий пригоден любой спортивный или актовый зал с полом, покрытым досками, паркетом, линолеумом, пр.

Хобби рок-н-ролл (основные понятия)

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом, как частью танца, которым занимаются ради удовольствия (как хобби). В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

Все танцевальные фигуры исполняются на любых, пригодных для этого площадках (танцплощадках, дискотеках).

При исполнении полуакробатических и акробатических фигур следует обратить внимание на два момента:

Пара должна быть станцована;

Фигура – выполняется только там, где для этого существует достаточно места.

Изучение описываемых фигур рекомендуется проводить сначала без музыки, потом под музыку в медленном темпе и, наконец, в быстром темпе. Установленный педагогом порядок фигур должен соблюдаться. Только при абсолютном овладении основами рок-н-ролла танцором можно переходить к самостоятельной импровизации – индивидуальному составлению отдельных композиций на разучивание фигур.

Классификация средств акробатического рок-н-ролла

В основу деления упражнений акробатического рок-н-ролла был положен педагогический признак, представляющий направленность упражнений в соответствии с решением определенных задач этого вида спорта.

Современная направленность акробатического рок-н-ролла, литературные данные, опыт практики дают возможность представить все виды упражнений рок-н-ролла (рисунок 1).



Все средства акробатического рок-н-ролла разделены на основные и вспомогательные.

К основным средствам относятся: упражнения хореографии, акробатические упражнения и упражнения рок-н-ролла, к вспомогательным средствам относятся музыка и слово педагога. Группа упражнений акробатического рок-н-ролла подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-подготовительные и соревновательные. Группа специально-подготовительных упражнений включает в себя подводящие и развивающие упражнения.

К группе общеразвивающих упражнений относятся любые технически сложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений тела, кратковременно и продолжительно и решают основную задачу подготовки организма занимающихся к специальной деятельности характерной для тренировки по рок-н-роллу.

Специально-подготовительные упражнения – предназначены для обучения и развития физических и волевых качеств и отобранные применительно к требованиям избранного вида спорта. Их подразделяют на подводящие и развивающие. Первые следует выполнять, главным образом, осваивая форму, технику движений; вторые – развивая функциональные возможности (быстроту, ловкость, силу и т.д.). Например, для исполнения трюков подводящие упражнения – акробатические элементы, развивающие упражнения – упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, то есть для всех мышечных групп. Для исполнения танцевальных фигур развивающими являются упражнения хореографии и танцевальных шагов.

Группу соревновательных упражнений составляют специальные упражнения, присущие данному виду спорта и их варианты. Они являются предметом специализации и выполняются в соответствии с условиями соревнований, в данном случае акробатического рок-н-ролла. Соревновательные упражнения для начинающих следует применять тогда, когда им впервые разрешается выступать в соревнованиях, т.е. на этапе начальной спортивной специализации.

В группу упражнений хореографии входят элементы современных танцев, ритмической гимнастики, аэробики и классической хореографии, где базовой подготовкой является классический экзерсис. Многообразие хореографических упражнений способствует:

- развитию двигательных возможностей спортсменов в акробатическом рок-н-ролле;
- повышению качества и выразительности исполнения;
- воспитанию непринужденности и эмоциональности движений, а также знакомит с хореографическим творчеством, развивает любовь к искусству и танцам.

Помимо упражнений, присущих собственно акробатическому рок-н-роллу и хореографических упражнений, этот вид спорта невозможен без акробатической подготовки, так как в современном рок-н-ролле она является неотъемлемой частью соревновательной композиции. Помимо акробатики непосредственно в парах необходимо также заниматься и индивидуальной акробатикой.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств. Гибкости, подвижности нервных процессов. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве, тренирующие вестибулярный аппарат.

Музыкальное сопровождение относится к вспомогательным средствам. Музыка на занятиях способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у детей чувство и понимание движений, воспитывает у детей чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса, поднимает настроение у занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает настроение занимающихся, вносит в выполняемую работу элементы гармонизации, комфорта и привлекательности, повышает интерес к спортивной деятельности в целом.

Так же, восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, и требует внимания, наблюдательности, сообразительности, тем самым улучшается педагогический процесс. Подбор музыки осуществляется в соответствии с особенностями двигательной деятельности и спецификой изучаемого материала. На каждом занятии реализуется единство содержательного, методического и организационного материала. Все движения акробатического рок-н-ролла исполняются под музыку, которая имеет музыкальные размер 4/4 и присуща стилю рок-н-ролла. Начальный этап подготовки лучше всего проводить занятия под темп 42-46 такт./мин. и постепенно переходить к соревновательному темпу 48-50 такт./мин.

Слово педагога, как средство или метод направленного воздействия на обучаемых лиц, применяется в комплексе с упражнениями, музыкальным сопровождением занятий и условиями, в которых они проводятся. Слово – основной компонент этого комплекса.

Убеждение словом – это метод педагогического воздействия на чувства, сознание и опыт обучающихся. Большая сила убеждения достигается тогда, когда слова педагога не расходятся с

тем, что и как он делает сам, с его нравственностью, справедливой требовательностью и уважительным отношением к занимающимся.

Представленная классификация средств акробатического рок-н-ролла дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение в зависимости от направленности педагогических задач: для развития координационных способностей, мышечные силы, гибкости, быстроты движения, выносливости, а так же для умения напрягать и расслаблять определенные группы мышц. При этом создаются условия анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Построение и структура комплексов упражнений акробатического рок-н-ролла

Урок – важнейший компонент учебного процесса. Это – основная форма тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты), составляют единое целое (рис.2).

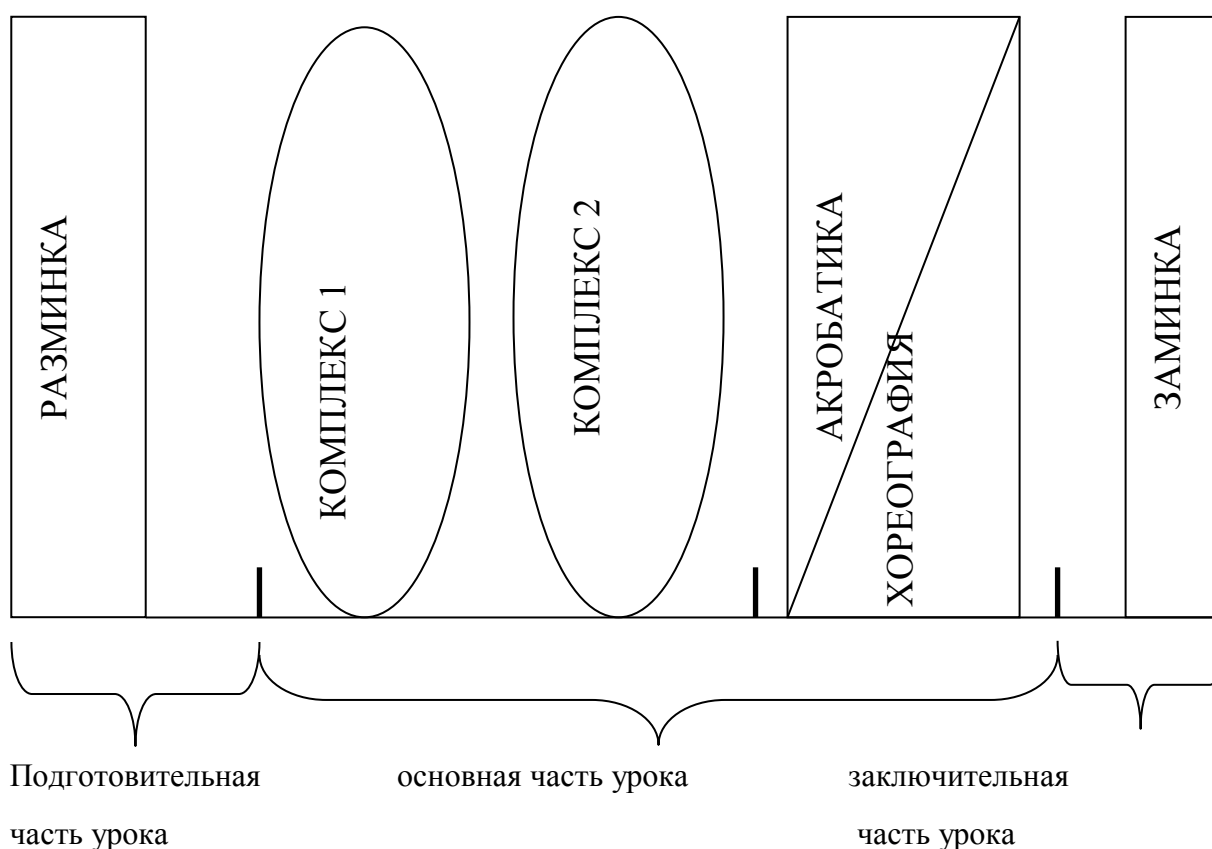


Рис.2 Схема урока по акробатическому рок-н-роллу

Общие задачи уроков можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Образовательные задачи: обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, технике акробатического рок-н-ролла, совершенствование выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в соревновательной области. К образовательным задачам относится также усвоение знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивных занятий, режиме дня, правильном выполнении физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий.

Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Это обусловило деление урока на три части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность подготовительной части составляет – 10-15%, основной части – 75-80%, а заключительной – 5-10% от общего времени урока.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся.

Упражнения акробатического рок-н-ролла способствуют технике движений акробатического рок-н-ролла.

Музыкально-подвижные игры способствуют развитию скоростно-силовых способностей, быстроты, ориентировки в пространстве.

Особенности занятий акробатическим рок-н-роллом

Вначале обучающиеся осваивают простые движения, затем – более сложные. От одиночного танца переходят к парному и групповому. По мере освоения отдельных танцевальных движений объединяют их в танцевальные связки. На заключительном этапе обучения составляют композиции. Обучение детей младшего школьного возраста строится на основе принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования. При обучении используют разнообразные методы:

- обеспечение наглядности — показ движений, демонстрация пособий;
- использование слова (вербальные) – объявление, рассказ, указание;
- упражнения – без изменения условий, с изменением условий;
- игровая и соревновательная деятельность.

Так как у обучающихся хорошо развито образное мышление, при обучении мы рекомендуем педагогам пользоваться:

- наглядными пособиями (рисунки, фотографии, кино- и видеоролики), просматривание которых помогает обучающимся лучше освоить технику движений;
- имитациями: подражать действиям животных, насекомых и др.;
- вербальными методами, которые помогают обучающимся точнее воспроизводить физические упражнения, осмысленно и правильно выполнять их;
- образами, в том числе в названиях движений – «лягушка», «ковырялочка» и пр.

Рекомендуется использовать повторения. Однако многократное повторение одного и того же упражнения быстро утомляет детей. Поэтому повторение следует разнообразить соревновательным элементом. Например, детям можно предложить задание: «Кто лучше всех выполнит это танцевальное движение?».

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством развития координации.

Танцевальные позиции акробатического рок-н-ролла

Закрытая позиция. Партнеры стоят лицом друг к другу, на расстоянии 15-25 см, правая рука партнера лежит на середине талии партнерши, левая рука дамы свободно лежит на правом плече партнера. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены в замок на уровне плеча партнерши. Замок находится на одинаковом расстоянии от корпуса партнеров.

Позиция променада. Отличается от закрытой позиции (друг против друга) тем, что партнеры развернуты к соединенным рукам относительно предыдущей позиции на 45° (направление взгляда между плечом и замком).

Открытая позиция с контактом в одной руке – партнеры стоят анфас по отношению друг к другу на расстоянии натянутых соединенных рук, положение корпуса и бедер и ровное, в ногах – три линии: первую образуют левая нога партнера, вторую – правые ноги партнеров и третью – левая нога партнерши (бросок левой ногой партнера идет мимо правой ноги партнерши, бросок правой ногой партнера идет в направлении правой ноги партнерши, у партнерши – то же самое).

Открытая позиция с контактом в двух руках, а также руки скрестно. Открытая позиция с контактом в двух руках отличается от предыдущей только контактом в двух руках. Позиция «руки скрестно» отличается от предыдущей тем, что в ней партнер левой рукой держит левую руку партнерши, а правой – правую, тогда как в позиции с контактом в двух руках соединенные руки партнеров образуют две параллельные линии.

Теневая позиция (друг за другом) – то же, что открытая позиция с контактом в одной руке, только партнерша стоит за спиной.

Позиция с опорой на бедро – партнеры стоят рядом в одном ракурсе, левой рукой на уровне талии партнерши, партнер снизу за кисть держит левую руку партнерши, а правая рука партнера с правой кистью «в замке» лежит у нее за спиной на ее правом бедре. Партнерша стоит чуть впереди.

Позиция с опорой на плечо партнера – партнерша стоит сзади партнера, левая рука партнера свободна, правой рукой он держит правую руку дамы за кисть на уровне ее талии.

Ведение в паре

Ведение в паре – задача партнера. Чтобы можно было хорошо руководить партнершей, партнер ведет ее длинными мягкими, тянущими движениями. Руки партнеров все время находятся как бы в противодавлении, для того, чтобы движение руки как можно быстрее передавалось корпусу. В рок-н-ролле партнер – импровизатор всего танца, дама же импровизирует в определенных пределах, в основном она подчиняется партнеру.

Эмоциональный характер танца

Эмоциональный характер рок-н-ролла сродни характеру русских переплясов. Он отличается своей зажигательностью, «куражом»; техническая сложность танцевания как бы подстегивает эмоции спортсменов, приносит в их программы радость и удачу. Желание исполнять свой танец веселее, задорнее, технически сложнее соперника – характер особенность исполнения рок-н-ролла. Танец – это радость, веселье, а трюк – шутка, пик удовольствия. Акробатика не является самоцелью в рок-н-ролле, она его украшение, его кульминация.

Костюм

В хобби рок-н-ролла одежда не играет существенной роли, если в танце нет акробатики, если же она есть, то необходима спортивная одежда для партнерши – купальник (можно с короткой юбкой), для партнера – комбинезон или брюки с рубашкой. Обувь – гимнастические чешки или мягкие тренировочные спортивные тапочки.

Техника основного хода

Основной шаг – ход – ритмическая интерпретация музыки. При танце рок-н-ролл говорят о различной технике основного хода: 4-х, 6-ти, 7-ми, или 8-частных основных ходах.

Первоначально танец рок-н-ролл состоял из 4-частного основного хода, называемого также сингл-тайм. Из него потом развился распространенный ныне 6-частный основной ход (дабл-тайм). В определенной форме 6-частный основной ход также известен как буги.

8-частный основной ход (трипл-тайм) сегодня танцуют как джайв на всех турнирах бальных танцев, как пятый латиноамериканский танец.

7-частный основной ход – самая трудная форма танца рок-н-ролла. Он называется также прыжковым и требует очень много сил и выносливости.

При хобби рок-н-ролле мы ограничиваемся двумя распространенными 6-ти и 7-частными основными ходами.

Из опыта подготовки начинающих танцоров видно, что вначале с ними следует разучивать 6-частный основной ход, а на его основе разучивать все базовые фигуры и комбинации. После овладения 6-частным основным ходом, когда у исполнителей достаточно развито чувство ритма, следует переходить, к изучению материала легко перестраиваться, с 6-частного на 7-частный основной ход, так как все танцевальные фигуры в нем исполняются в тот же промежуток времени, что и 6-частном основном ходе.

В музыке рок-н-ролла – 4-дольный такт, а для исполнения основного хода требуется полтора такта. При 6-частном (также называемом 6-дольном) основном ходе на каждый тактовый удар в танце делается один акцент, при 7-частном основном ходе второй тактовый акцент делится на две части (синкопы), и таким образом из 6-ти частей получается 7. Оба описанных основных хода сравниваются на основе счетного способа, так что можно увидеть, что танцор исполняет 6-ти и 7-частный основной ход. Возможен также другие комбинации основного хода.

Шестичастный основной ход (Дабл-тайм)

На этом строятся все фигуры рок-н-ролла. Этим 6-частным основным ходом следует овладеть каждому танцору рок-н-ролла.

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	1 (назад)	1/4	Левая нога (ЛН) вверх и шаг на полстопы назад	Правая нога вверх и шаг на полстопы назад
2.	2 (на месте)	1/4	Подъем правой ноги (ПН) и шаг на месте. Центр тяжести на правой ноге.	Подъем левой ноги и шаг на месте, центр тяжести на левой ноге.
3.	3 (бросок)	1/4	Бросок левой ногой	Бросок правой ногой
4.	4 (на месте)	1/4	Центр тяжести на левой ноге	Центр тяжести на правой ноге
5.	5 (бросок)	1/4	Бросок правой ногой	Бросок левой ногой
6.	6 (на месте)	1/4	Центр тяжести на правой ноге	Центр тяжести на левой ноге

Дополнение.

При 6-частном основном ходе на каждый акцент (1/4) выполняется один шаг или бросок. Шаг назад делается очень маленький, на полстопы позади опорной ноги. Перед каждым шагом или броском свободная нога на «и» поднимается вверх, вдоль опорной ноги (пятка свободной ноги поднимается не выше, чем до колена опорной ноги). При постановке ноги на пол стопа опускается на пальцы, как бы перекачивается до пятки. Подъем ноги происходит в обратном порядке – первой поднимается пятка и далее стопа перекачивается наверх через пальцы. Таким образом. при подъеме стопа как бы скользит вверх, вдоль опорной ноги. В момент броска нога опускается вперед и вниз (10-15 см от пола) и акцентировано возвращается в ту же точку, из которой шел бросок. Акцент в броске делается на возврате, но в момент броска обе ноги

выпрямляются полностью. Акцент на шаге делается не стопой в пол, а резким выпрямлением колена.

Семичастный основной ход шпрунг-шрит (конкурсный прыжковый)

7-частный основной ход - собственно конкурсный ход. Техника броска в нем остается такой же, как и в хобби ходе. Основное отличие конкурсного хода от хобби хода заключается в том, что перед броском танцор поднимается на опорной ноге, в момент броска опускается на ней, и на возврате ноги поднимается на опорной вновь.

7-частным ход становится и потому, что в него добавляется еще одно движение – бросок, который вместе с первым шагом и образует синкопу. С этого броска и начинается основной ход. Для удобства обучения мы начинаем его из-за такта на «пять», чтобы основные броски на «раз» и на «три» соответствовали первой и третьей музыкальной долям. Такой способ удобен при обучении.

№	Способ счета	Ритм	Партнер	Партнерша
1.	«и»	1/16	Подъем на ПН; ЛН наверх вдоль ПН	Подъем на ЛН; ПН наверх вдоль ЛН
2.	«пять»	3/16	ЛН кик и опускание на ПН; ЛН возврат и подъем на ПН	ПН кик и опускание на ЛН; ПН возврат и подъем на ЛН
3.	«и»	1/16	ЛН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола: ПС движется на пальцы	ПН на полстопы назад и вниз (для постановки на пол): касание пола; ЛС движется на пальцы
		2/16	Перенос веса на ЛН, ПС переходит на пальцы и поднимается немного вверх	Перенос веса на ПН, ЛС переходит на пальцы и поднимается немного вверх
4.	«шесть»	1/16	ПН – активный степ	ЛН - активный степ
5.	«и»	1/16	Подъем на ПН; подъем ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)
6.	«раз»	2/16	Опускание на ПН; ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском	Опускание на ЛН; ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
7.	«и»	1/16	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)
8.	«два»	3/16	ЛН - степ	ПН - степ
9.	«и»	1/16	Подъем на ЛН; ПН вдоль ЛН вверх (подготовка к броску)	Подъем на ПН, ЛН вдоль ПН вверх (подготовка к броску)

10.	«три»	2/16	Опускание на ЛН;ПН кик вперед и вниз; ПН и ЛН возврат в положение перед броском	Опускание на ПН, ЛН кик вперед и вниз; ЛН и ПН возврат в положение перед броском
		1/16	Акцент в этом положении	Акцент в этом положении
11.	«и»	1/16	Опускание на ЛН, ПН – вниз (для постановки на пол)	Опускание на ПН, ЛН – вниз (для постановки на пол)
12.	«четыре»	3/16	ПН - степ	ЛН - степ

Примечание: схема основного хода дана в движении на месте, без продвижения вперед или назад.

«Кик» - бросок;

«И» - начало движения из-за такта или из-за основной доли, при определенном способе счета употребляется как промежуточная доля;

«Степ» - шаг ногой (с весом);

«ПН» - правая нога»

«ЛН» - левая нога;

«ПС» - правая стопа;

«ЛС» - левая стопа.

Часть хода с 1 по 5 («и пять и шесть») образуют комбинацию «кик бол ченч».

«Бол ченч» - перенос веса с одной ноги на другую, похожий на откатывание мяча стопой назад в футболе.

Разделение по ритмическим акцентам делается произвольно, но только в этих пределах. Подъем на опорной ноге почти не отражается на общем подъеме корпуса

Простые танцевальные фигуры

Следующие описанные танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного). Внутри они ограничиваются 6(7) движениями. Кроме того, при хорошем ведении партнером эти фигуры можно танцевать с партнершей без предварительной «станцовки». Эти элементарные фигуры встречаются в любой танцевальной последовательности. Они также используются в любой танцевальной последовательности и для введения в обучение сложных танцевальных фигур.

Смена мест

«Смена мест» означает фигуры, при которых партнеры меняются местами

с поворотом на 180°. Кроме нижеописанных четырех базовых фигур, существует большое количество производных вариантов смены мест.

Верхняя смена

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. Партнеры меняются, местами не разъединяя рук, при этом партнер делает полповорота вправо

вокруг партнерши, на ее место, а партнерша влево на место партнера, и их соединенные руки проносятся над головой партнерши, в результате они оказываются в исходной позиции.

2. Нижняя смена

А) исходная позиция – та же, что и при верхней смене. В этой фигуре партнеры также меняются местами, только партнер делает полповорота влево, ведя партнершу вокруг себя, а партнерша полповорота вправо. Левая рука партнера и правая рука партнерши скользят по талии партнера. Партнер, выполнив полповорота, опускает руку партнерши и принимает ее в открытой позиции. Во время выполнения этой фигуры правая рука партнера проходит над сцепленными руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

Б) вместе с вышеописанной нижней сменой существует ее более ранний архаичный вариант. В этом варианте фигура выполняется точно также, с той, разницей, что при исполнении поворота партнер передает руку партнерше из своей левой в правую у себя за спиной и, повернувшись, опять принимает ее левой рукой.

3. Ворота

Исходная позиция – открытая, с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши. В этой смене мест выполняются те же движения, что и в первом варианте нижней смены, только партнер проносит соединенные руки над головой, как бы проходя с полворота влево под аркой, образуемой руками партнеров.

Конец фигуры – исходная позиция.

4. Двойные ворота

Исходная позиция – та же, что и в предыдущей фигуре. Партнеры меняются местами не разъединяя рук, при этом партнерша проходит справа от партнера, выполняя полповорота влево под соединенными руками. После этого партнер проходит под этой же аркой, выполняя полповорота влево.

Конец фигуры – исходная позиция.

5. Сольные вращения на месте

Существует несколько вариантов вращений. И партнер, и партнерша могут вращаться на месте влево и вправо. Все вращения выполняются на протяжении одного основного хода с контактом или без контакта в соединенных руках.

Вращение вправо легко выполнять, если центр тяжести на правой ноге, а вращение влево, - если центр тяжести на левой ноге; при этом обычно партнерша выполняет вращение вправо на «и 2» (см. описание конкурсного хода), и влево на «и 6». Для партнера все наоборот.

Америкэн спин

Исходная позиция: открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Партнерша выполняет вращение вправо на 360°, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры: исходная позиция.

Вращение партнерши влево

Исходная позиция – та же, что и при «америкэн спин».

Партнер танцует на месте основной ход, вращая партнершу. Она выполняет вращение на 360° влево, при этом соединенные руки проходят у нее над головой.

Конец фигуры - исходная позиция.

Соло партнерши

Исходная позиция открытая, с контактом в одноименных руках. Эта фигура отличается от «американ спин» или «вращения партнерши влево» только тем, что партнер дает партнерше темп на вращение, а само вращение выполняется без контакта. На «3» или «4» (см. описание конкурсного хода) партнерша подает правую руку партнеру, которую он принимает левой рукой.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой – партнерши..

Соло партнера

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Партнерша выполняет основной ход на месте. Партнер вращается влево или вправо, оставляя руку партнерши в момент начала вращения на 360° на месте, и принимая ее левой рукой на «3» или «4» (см. описание конкурсного хода).

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке – партнерши.

5. Двойное соло (одновременное вращение партнера и партнерши)

Исходная позиция открытая, с контактом в правой руке партнерши и левой или правой руке партнера. Выполняя начало основного хода, партнер на «и 2» (см. описание основного хода) дает темп партнерше на вращение вправо, при этом он вращается влево. Вращение проходят без контакта. Соло партнерши и партнера являются зеркально отраженными.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Эта фигура может также выполняться и из других позиций, например, из «теневой». При этом партнер должен на «5 и 6» (см. описание конкурсного хода) сделать полповорота вправо к партнерше, и из этой позиции они могут выполнять двойное соло.

Все вышеописанные вращения, как сольные, так и двойные, с контактом и без, являются исполнением основного хода в процессе поворота на 360°. При этом бросок свободной ногой, который должен последовать после начала поворота, может быть выполнен, а может быть заменен поджимом свободной ноги на тот же ритмический размер.

Сложные танцевальные фигуры

Эти фигуры называются сложными, потому что их трудно разучивать, - есть небольшие отклонения от 6-ти, 7-частного основного хода.

Чтобы танцевать эти фигуры, недостаточно просто хорошего руководства в паре, партнеры должны выучить свои шаги.

Флирт

Исходная позиция друг против друга, руки скрестно, партнер и партнерша танцуют полностью основной ход. Оба партнера на 1-м шаге сходятся, на 2-м расходятся. Чтобы не мешать, партнер делает свой бросок немного в сторону, а она – между ногами партнера.

Конец фигуры – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки через крест проносятся над головой партнера, и опускается за головой на плечи. Руки партнерши скатываются по предплечьям партнера в кисти – двойной контакт в руках.

Брезель (крендель)

Эта фигура названа по похожему на крендель соединению рук.

Исходная позиция – открытая позиция, двойной контакт в руках.

Ведение – соединенные руки при движении партнеров друг другу (с поворотом каждого из них на 90°) проносятся над головой и опускаются за голову, далее партнеры расходятся в стороны, находясь в одной линии, но прямо противоположных ракурсах, при этом правые руки партнеров, переплетаясь, скользят в положение рукопожатия.

Конец фигуры – позиция партнеров – в линию, правые руки соединены, ракурсы противоположны.

Уиндмил

При этой фигуре оба партнера в положении друг против друга и с двойным контактом в широко расставленных руках делают полповорота влево, находясь, на расстоянии не более полуметра друг от друга. Также поворот может выполняться и вправо и может быть полным (на 360 °).

Исходное положение – друг против друга, двойной контакт в руках, широко расставленных, расстояние между партнерами не более полуметра (условное название такой позиции – «корзиночка»).

Ведение – партнер активно поворачивает партнершу, при этом в течение всего поворота старается сохранить по отношению к партнеру исходное положение корпуса, только голова повернута в направлении движения.

Тоу – хил (пятка-носок)

Эта фигура так называется потому, что акцент делается то на носок, то на пятку в пол (на 1 и 3 – на носок, на 2 – на пятку).

Исходная позиция - «корзиночка» или простая открытая позиция с контактом в двух руках. Так же может использоваться позиция в линию, при этом партнер и партнерша находятся в одном ракурсе.

Многоножка

При этой фигуре партнеры стоят друг за другом, подпрыгивают на одноименных ногах и броски выполняют также одноименными ногами.

Исходная позиция – партнер стоит позади партнерши и держит ее за запястья скрещенных перед партнершей рук (возможны иные позиции рук: партнер держит партнершу под локти рук, открытых во второй хореографической позиции, партнер держит руки на талии партнерши).

Ведение: фигура выполняется на месте, без продвижения и изменения ракурсов.

Шибетюр (раздвижная дверь)

Это сложная фигура, которая состоит из четырех отдельных фигур.

I часть – партнер ведет партнершу в позицию с опорой на бедро справа от себя.

II часть – партнер ведет партнершу со своей правой стороны из левую, причем остается контакт в двух руках. В конце второй части левые руки партнеров находятся у левого плеча партнерши, а правые руки – на уровне талии партнера, ракурсы одинаковые.

III часть – партнер освобождает правую руку партнерши и левой рукой вводит ее в полповорота влево на месте. Далее, не разнимая рук, партнер делает полповорота вправо под соединенными левыми руками. Таким образом партнеры оказываются в исходной позиции (с опорой на бедро), только в противоположном ракурсе (пройдя поворот на 180 °).

IV часть – партнер выводит партнершу в открытую позицию (прямо или с поворотом влево или вправо на 90 °).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга с любым положением соединенных рук (одной или двух).

Иногда фигура (без части IV) выполняется два раза подряд.

Все сложные фигуры сначала рекомендуется изучать только в руках, без применения основного хода. Контакт в руках упругий, но мягкий, кисти не должны завязываться в узел (они скользят внутри друг друга).

Гимнастическая подготовка

Любая акробатика должна предусматривать профилактику травматизма. Перед началом занятий следует хорошенько размять и разогреть мышцы. Самым простым способом для этого является танцевание рок-н-ролла в течение 8-10 минут без акробатики. Разминка мышц достигается движением и расслаблением всех важнейших мышц тела. Разминку следует проводить сверху вниз. Перед началом занятий акробатикой в рок-н-ролле рекомендуется выполнять в паре несколько гимнастических упражнений. Это необходимо, чтобы привыкнуть к партнеру, свободно держать равновесие.

Полуакробатика

Полуакробатические и акробатические фигуры возникают из танца и вновь вливаются в него. Поклонники рок-н-ролла часто делают ошибку, увлекаясь зрелищностью акробатики. Например, переворот, очень легко разучивается. Но его сравнительно сложно вставить в танец.

Полуакробатика – это составная часть акробатики. Под ней понимают в основном простые фигуры с зависанием (поддержки). В начальной стадии танцоры должны заниматься этими фигурами. Все простые фигуры требуют такой же предельной концентрации внимания партнеров, как и сложные акробатические фигуры. Редкий в рок-н-ролле травматизм возникает именно вследствие невнимательности партнеров, вместе с тем, в каждой акробатической фигуре есть технические моменты, гарантирующие безопасность ее исполнения.

Основной предпосылкой чисто исполненной акробатики является гармония в паре, синхронный вход в фигуру, уверенное руководство партнера (но без закрепления), общее собранное состояние танцора.

Основной принцип подготовки танцоров к исполнению программы - основательная разминка без перегрузки мышц.

Серьезное внимание следует уделять тренировке выносливости. Желание исполнять сложные акробатические комбинации, должны следить не только за своим здоровьем, но и за здоровьем партнера или партнерши.

Для разучивания сложных акробатических фигур необходим страхующий.

Полуакробатические фигуры

Лассо

Исходная позиция – позиция променада, но партнер держит партнершу правой рукой под левым плечом.

Ведение – партнерша делает прыжок вверх с поворотом влево, лицом к партнеру. Поджав ноги, опираясь на него правой и левой рукой. Партнер поднимает партнершу на высоту вытянутой правой руки, используя темп движения партнерши.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в левой руке у партнера и правой у партнерши.

По – лассо (хокке)

Исходная позиция – партнерша стоит слева от партнера, правая рука партнера и правая рука партнерши соединены (крол), «замок» лежит на правом плече партнера.левой рукой партнер держит партнершу у под правое бедро.

Ведение – партнерша прыгает вверх с поворотом направо лицом к партнеру, стараясь перенести вес на правую руку, при этом поднимая бедра и подтягивая вверх колени (ноги соединены). Партнер поддерживает прыжок дамы левой рукой под правое бедро и, используя ее темп и интерпретацию, переносит даму направо от себя. Свою правую руку он проносит над головой, когда партнерша находится в крайней верхней точке исполняемой фигуры.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, правые руки партнеров соединены.

Сед на коленях

а) простой сед на коленях

Исходная позиция – партнерша справа от партнера в позиции променада (правая рука партнера на талии партнерши справа).

Ведение – партнерша делает короткий прыжок, поджав под себя ноги, на правое колено партнера, партнер поддерживает прыжок партнерши и в течение двух долей фиксирует положение дамы у себя на колене, после чего ставит ее на пол в исходную позицию или в открытую позицию перед собой (контакт в одной руке);

Б) двойной сед на коленях

Первая часть фигуры – как при простом седее на колене с выходом в открытую позицию (при этом правая рука партнера остается на талии партнерши).

Вторая часть фигуры заключается в том, что партнерши, повторяет предыдущий сед, только прыгает при этом на колено партнеру другим боком (сначала левым, потом правым). Между прыжками танцевание отсутствует. Приземление после первого прыжка одновременно является толчком второго.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в одной руке.

Проезд под ногами

Исходная позиция – контакт в двух руках, кисти соединены в запястьях.

Ведение – партнерша садится на корточки, партнер проносит правую ногу над головой партнерши, при этом делая поворот влево на 90°. После поворота партнер вытаскивает даму из-под ног. Партнерша слегка отклоняется назад и протаскивает себя между ног партнера стопами,

ногами, бедрами и корпусом вперед. Положение корпуса собранное. В конце движения партнерша высоко выпрыгивает, делая полповорота к партнеру.

При выходе из-под одной ногой (другая согнута под собой, являясь толчковой в прыжке).

Сед на бедрах

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга, партнерша соединенными руками держит партнера за шею, партнер держит партнершу двумя руками за талию.

Ведение:

1. Партнерша делает прыжок-сед на левое бедро партнера, ноги держит вместе вытянутыми по диагонали вверх, за корпус партнера.
2. партнер переводит даму с левого бедра на правое. При переводе ноги дамы остаются вытянутыми.
3. Партнер приподнимает партнершу, она сгибает ноги в коленях и приземляется в позицию друг против друга.

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга.

Возможен еще один вариант этой фигуры – сед на два бедра вразножку (грэче). Эта фигура выполняется как отдельно, так и присоединяется к предыдущей после ее второй части, становясь как бы ее кульминацией.

При переводе дамы с левого бедра на правое и вразножку партнерша должна переносить вес на плечи партнера, тем самым освобождая бедра. Тогда исполнение фигуры будет технически не сложными и зрелищным.

Иногда первая, вторая части и грэче исполняются как отдельные фигуры.

Тоте фрау (тотер мэн)

Эта фигура относится к простейшим и выполняется в нескольких вариантах. Следующее описание делается для «тоте фрау».

Исходная позиция – теневая (партнерша спиной к партнеру) у обоих ноги вместе. У партнерши руки разведены в стороны. Партнер держит руки впереди, в направлении корпуса партнерши.

Ведение:

Партнер делает шаг назад, берет партнершу двумя руками под плечи, партнерша прямым корпусом падает назад, руки в стороны.

Партнер поднимает партнершу, ноги вместе; у партнерши собранный корпус.

Конец фигуры – исходная позиция.

Вариант первой части: партнерша падает назад, сгибая одну ногу так, что ее стопа находится на уровне колена прямой ноги; партнерша падает назад, сгибаясь в талии с акцентом вниз, и, с этим же акцентом, делает батман ногой максимально близко к корпусу.

Варианты второй части: партнер вращает партнершу, которая дополнительно может выпрыгнуть вверх, делая полповорота вправо или влево в открытую позицию по отношению к партнеру. Таким же образом она делает полный поворот, чтобы повторить фигуру, разнообразя ее другим движением свободной ноги. При прыжковом варианте финала фигуры партнер держит даму в положении сидя так, что она может прыгнуть вверх с вращением или без него, на выходе из фигуры партнер поддерживает партнершу под плечи.

Тарелка

Тарелка представляет одну из эффектнейших полуакробатических фигур. Здесь варьируется только вход и выход из фигуры.

Исходная позиция как в тоте фрау.

Партнер: кисти образуют форму лопатки, партнер берет партнершу под плечи, отпуская ее вниз на прямые руки. Партнерша: руки разведены в стороны (напряжены), ноги подняты под прямым углом к корпусу.

Партнерша вращает ноги и бедра под ногами партнера параллельно полу. Партнер попеременно переносит вес с ноги на ногу, пронося свободную ногу над вращающимися ногами партнерши.

В конце третьего вращения партнер приподнимает партнершу и ставит ее перед собой или слева от себя. Во время подъема дама поджимает ноги под себя и активно ставит их на пол.

Конец фигуры – теневая позиция или позиция рядом в линию (в одном ракурсе).

Уинтертур

Фигура может исполняться очень высоко. Как предпосылка для овладения этой фигурой является лассо хобби рок-н-ролла (см. главу «Полуакробатические фигуры»), которым следует хорошо овладеть.

Исходная позиция – как в «лассо».

Ведение – партнерша исполняет высокий прыжок через левую руку партнера с полповоротом вправо, лицом к партнеру. Партнер поддерживает темп прыжка партнерши, помогая выпрыгнуть ей как можно выше.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

При прыжке и прохождении через руку партнера партнерша должна как можно выше поднять колени, чтобы пройти через руку партнера с определенным запасом.

Акробатика

Все, что сказано выше о полуакробатике, также относится и к акробатике. Особенно следует обратить внимание на профилактику травматизма и использование страховочных средств (маты, лонжи). Акробатические фигуры следует выполнять и разучивать только с постоянным партнером. Особое значение имеет одежда и обувь. Для занятий акробатикой рекомендуется иметь гимнастические тренировочные костюмы, легкую тонкую одежду. Чтобы исключить травматизм, следует заниматься под руководством квалифицированного педагога.

В акробатике техника играет большую роль. Правильный хват, техника подъема, вращений, прихода на пол, в решающий момент облегчают исполнение и делают выполняемые фигуры зрелищными. Акробатика в рок-н-ролле не должна являться тяжелой работой для партнера. Основные принципы акробатики в рок-н-ролле – это умение партнеров использовать темп и инерцию движения друг друга; овладев передачей и поддержанием инерции, танцоры могут исполнять сложные фигуры, составленные из нескольких простых. Особенно ценится исполнение сложных акробатических фигур с минимальными паузами или без таковых вообще. Сложный акробатический трюк должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера (не менее 3-х оборотов). Очень важно овладеть техникой входов и выходов из акробатических фигур. Следует постоянно помнить о том, что танец и акробатика должны гармонизировать, между ними

не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

Акробатические фигуры могут исполняться с различной длительностью, в зависимости от характера музыки, ее темперамента и темпа. При любой продолжительности трюка (4, 6, 8, 10, 12 и т.д. долей) танец снова начинается с первой или третьей доли такта. Перед тем как перейти к акробатическим фигурам, следует еще раз обратить внимание на ряд важнейших моментов:

Необходимо подготовить свои мышцы, основательно размяться.

Тренироваться только под наблюдением квалифицированного педагога.

Танцевать с постоянным партнером.

Тренироваться в соответствующей одежде и обуви.

При изучении сложных фигур использовать страховочные средства.

Трюковой тренаж проводить медленно, по этапам.

Во время исполнения акробатических фигур партнеры не должны останавливаться и разговаривать (до окончания трюка).

Акробатическую фигуру нельзя прерывать. Если что-то не получается в процессе исполнения, фигуру в любом случае необходимо довести до конца. В этом также заключается залог отсутствия травматизма.

Акробатические фигуры

Мюнхен

Мюнхен – один из самых простых способов переворота, но даже он исполняется только с постоянным партнером.

Исходная позиция – друг против друга, контакт в левой руке партнера и правой руке партнерши.

Ведение: партнер ведет партнершу к себе, подводит свое правое бедро под правое бедро партнерши и, обхватывает ее талию правой рукой, переворачивает ее через свое правое плечо.

При этом дама кладет левую руку на правое плечо партнера (похоже на сальто назад). Левая рука партнера и правая рука партнерши остаются в постоянном хвате в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены в течение всего трюка. Во время переворота ноги партнерши соединены и находятся в неполной группировке. Партнер пассивует левой рукой приход партнерши на пол.

Конец фигуры – открытая позиция с контактом в одной руке.

Положение для страховки – страхующий стоит слева от партнерши, правой рукой сверху держит ее левый локоть, а левой поддерживает партнершу во время переворота под левое бедро. Мюнхен может исполняться и слева от партнера.

Саги

Саги – дальнейшее развитие мюнхена. Сначала исполняется как мюнхен, только возможно другое положение рук, бросок мощнее, выше и зрелищнее. Партнер переворачивает партнершу как бы по диагонали, через левое плечо.

Исходная позиция – та же, что и в мюнхене.

Весь трюк проходит так же, как мюнхен, только в саги партнерша, исполняя сальто назад, в верхней точке переворота выпрямляет ноги и с силой отжимается от партнера на правой руке.

Конец фигуры – так же, как при мюнхене.

Простой переворот

Исходная позиция – партнерша стоит в теневой позиции по отношению к партнеру, сзади, контакт в одной руке.

Ведение – партнер подводит партнершу к себе, не меняя ракурса, правой рукой как бы останавливает ее и, обхватывая спереди за талию, а левой – под левое бедро партнерши, переворачивает как в сальто назад. Действия партнерши как при мюнхене, при этом ее руки опираются на плечо партнера.

Конец фигуры – как при начале переворота.

Возможен вариант, при котором партнер выносит партнершу вперед с половиной пируэта влево.

Конец - фигуры – открытая позиция друг пред другом, контакт в одной руке. Положение страхующего – как при мюнхене.

Переворот коленом (итальянец)

Фигура исполняется как простой переворот. Отличие состоит лишь в том, что левая рука партнера свободна, и он себе помогает правым бедром (переворачивает партнершу правой рукой и правым бедром под левое бедро партнерши).

Переворот через плечи.

Этот переворот, к сожалению, рассматривается часто как простейший и исполняется без соответствующей подготовки, что может привести к травматизму и лишает его зрелищности и красоты.

Предпосылкой для его правильного выполнения является технически грамотный заход партнеров на трюк и точное направление движения корпуса и ног партнерши.

Исходная позиция – спина к спине, руки в зеркально симметричном хвате над плечами.

Партнер держит обе руки партнерши за запястья.

Ведение: партнер приседает так, чтобы бедра партнерши оказались на уровне его поясницы и движением бедер и наклоном корпуса вперед выносит партнершу наверх. Партнерша группируется на плечах партнера и в крайней верхней точке сильно выпрямляет корпус и ноги; приземляется в положении лицом к партнеру в открытой позиции, с контактом в двух руках.

Чтобы достичь большей высоты, партнер, после того как партнерша проходит точку переворота, должен выпрямиться и двумя руками вытолкнуть партнершу наверх (при постоянном хвате).

Конец фигуры – открытая позиция друг против друга, контакт в двух руках.

Положение страхующего – страхующий стоит по правую сторону от партнерши и держит правой рукой сверху ее запястья, левая рука готова поддержать переворот или прервать падение.

Кере (детское сальто)

Исходная позиция – открытая позиция друг против друга.

Ведение: партнерша, сгибая корпус вперед, протягивает руку между своих ног назад, при этом упираясь плечами партнера в бедра. Партнер, сгибаясь над корпусом партнерши, крепко сжимает ее кисти и, подсаживаясь под ее корпус и прижимая его за натянутые руки к себе, переворачивает партнеру в переднее сальто. Партнерша при этом движении сдерживает корпус, спасаясь скольжения по корпусу партнера. В конце переворота партнер с акцентом выводит партнершу наверх в разножке, она соединяет ноги и, завершая фигуру; опускается на пол (в течение всего трюка партнер стоит в позиции грэче – широко расставив ноги).

Уиклер

Эта фигура имеет целую группу фигур под общим названием «уиклер». Под ними подразумевается все фигуры, в которых партнерша делает одно или несколько вращений вокруг корпуса партнера. Сюда также относятся и описываемые ниже «кугель» и «дюлейн». По сравнению с остальными, эти фигуры исполняются довольно редко. Из-за высокой сложности эти фигуры относятся к очень зрелищным, их эффект состоит в разнообразии, которое они вносят в танец.

Исходная позиция – партнерша стоит левым плечом к партнеру, опираясь левой рукой на правое плечо партнера. Он обхватывает ее сзади за талию правой рукой.

Ведение.

Партнер держит двумя руками партнершу в позиции седа перед корпусом, делает легкий поворот корпуса налево (как замах для второй части);

Партнер правой рукой заводит партнершу к себе за спину, тут же обхватывает левой рукой ее колени; партнерша обеими ногами делает полкруга за спину партнера, одновременно сгибая колени;

Партнер освобождает правую руку и левой рукой высоко поднимает партнершу под колени, далее возвращает партнершу в исходное положение седа, правой рукой обхватывая ее за талию; в это же время партнерша освобождает левую руку, проносит корпус сзади партнера, высоко «вылетает» в позицию седа, левым и правым предплечьем опираясь на правое плечо партнера. 2-я и 3-я части могут часто повторяться. По окончании вращения партнер ставит партнершу на пол в любом нужном ему ракурсе (с поворотом или без). Все дальнейшие изменения исходят из входа в трюк и выхода из него.

Тодес-прыжок

Кроме тодес - прыжка есть еще тодес-бросок и тодес-падение. Эти фигуры объединяет то, что во время трюка партнерша проходит через спину партнера, головой вперед и выходит из трюка между ног партнера. Различные способы входа в фигуру дают им свои названия.

Ведение.

Партнер сгибает корпус под прямым углом вперед, левая рука наверху перпендикулярно спине и правая рука между коленями – готовые к поддержке; партнерша прыгает вперед через спину партнера, вытянув обе руки, соединенные в замок, перед собой.

Партнер выводит партнершу из трюка, держа ее левой рукой под коленями, а правой – между рук, соединенных в замок; у партнерши обе ноги согнуты в коленях, корпус немного сгруппирован, но при выходе сначала голова, а потом и корпус отводятся назад, создавая противоход тянущему к себе движению партнера и тем самым помогает себе выйти из трюка.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

Тодес – бросок

Тодес-бросок отличается от тодес-прыжка в основном первой частью. Партнер, держа партнершу под бедра, броском вводит ее в полет вокруг своего корпуса (при этом он оказывается в кольце корпуса и рук партнерши), как из позиции стоя, так и из наклонного положения при слегка согнутых коленях. Партнерша, скользя по спине партнера, обхватывает его бедра. При выходе из трюка партнер левой рукой поддерживает партнершу под колени, а правой – под затылок.

Конец фигуры – открытая позиция лицом друг к другу.

Тодес-падение

Партнерша идет в падение за спиной партнера из положения «ласточка», в котором ее держит над головой партнер. Финал трюка – как в тодес - броске.

В другом варианте, в продолжение трюка «кере», партнерша выполняет еще первую половину дополнительного сальто вперед, вследствие чего оказывается в позиции, как на тодес-броске (партнер, держа руки партнерши в постоянном хвате в «кере», переводит партнеру в тодес-бросок, отпуская руки у себя над головой).

Форель

Форель – это высокое сальто назад в руках партнера (с постоянным контактом в обеих руках из положения лицом к партнеру). При высоком прыжке партнерши и правильной работе корпуса, ног и рук партнера – эта, на первый взгляд, стандартная акробатическая фигура может стать ярким украшением композиции. Все зависит от высоты трюка (желательно на уровне или выше головы партнера).

Кугель

Кугель (плечевой шар). Некоторые тренеры утверждают, что эта фигура является сложнейшей акробатической фигурой и с этим трудно не согласиться. Здесь встречаются два частично противоположных требования: с одной стороны требуется скорость исполнения и правильная работа корпуса у партнеров, с другой стороны, видимость спокойного корпуса как у партнера, та и у партнерши.

Исходная позиция: партнерша стоит справа от партнера, чуть сзади, в одном с ним ракурсе, и держит обе руки вытянутыми вверх или с опорой на правое плечо партнера.

Ведение.

Партнер берет партнершу захватом спереди вокруг корпуса и под левое бедро (как при простом перевороте) и переводит партнершу на левое плечо в ласточку; партнерша контролирует собранный корпус.

Партнер вводит партнершу в диагональном положении в поворот почти 360° вокруг своего корпуса, его левая рука и плечо так высоко подняты, что партнерша может в конце поворота закрепиться на правом плече партнера (в это время ее ноги описывают дугу вокруг партнера).

1 и 2 части представляют кугель и могут часто повториться.

В конце вращения партнер тем или иным способом переводит партнершу в открытую позицию перед собой (переворотом, остановкой в ласточке и поддержкой перед постановкой на пол и т.д.).

Различные входы и выходы здесь не описываются, так как пары выбирают их индивидуально.

Дюлейн

Фигура «дюлейн» получила свое название в честь знаменитых танцоров Пьера Дюлейн и Ивоны Марсо, которые впервые исполнили ее в своих показательных выступлениях. В быстром исполнении она является одной из наиболее зрелищных фигур рок-н-ролла. Дюлейн – сложная фигура, так как здесь движения выполняются в двух различных плоскостях: партнерша, вращаясь вокруг своей оси, в то же время почти горизонтально, ногами вперед, вращается вокруг шеи партнера.

Заход в эту фигуру выполняется партнершей с основного хода слева от партнера.

Исходная позиция: партнерша стоит слева от партнера, опираясь на его левое плечо правой рукой (возможно и левой) и падает ему прямую правую ногу. Партнер левой рукой поднимает партнершу за талию, а правой рукой за правую ногу, в районе бедра.

Ведение.

1 часть – партнер поднимает партнершу к своему правому плечу и вводит ее во вращение вокруг шеи, при этом партнерша делает полный поворот вокруг своей оси, оказываясь бедрами на левом плече партнера, она подает правую ногу партнеру. Вращение повторяется несколько раз.

Конец фигуры – как и в «кугеле» исполнители индивидуально выбирают финал фигуры. Во время исполнения этой фигуры партнерша может держать ноги как вместе, так и разведенными почти под прямым углом.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

-основной ход, первая фигура,

-основной ход, вторая фигура.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1.Основной ход, променада, вход в открытую позицию, америкэн спин, основной ход.

2.Основной ход в открытой позиции, смена мест, основной ход, смена мест и т.д.

3.Основной ход в открытой позиции, америкэн спин, смена мест, америкэн смит, смена мест и т.д

4.Основной ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена мест.

5.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, америкэн спин, основной ход.

6.Основной ход в позиции «корзиночки», ундмил, смена мест.

7.Основной ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу – хил, основной ход.

8.Основной ход в открытой позиции, полповорота влево или вправо для партнерши, многоножка, полповорота вправо для партнерши в открытую позицию.

9.Основной ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, основной ход, америкэн спин.

Примерная комбинация для начинающих.

Комбинация 1.

Основной ход в позиции променада, вход в открытую позицию америкэн спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, вход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера, америкэн спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, выход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут выполняться друг за другом.

Комбинация для совершенствующих свое мастерство.

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, америкэн спин, вход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, америкэн спин, заход в позицию «корзиночки», тоу-хилл, америкэн спин, полповорота для партнерши влево или вправо, многоножка полповорота вправо для партнерши, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменной ракурса влево на 90 ° и половиной поворота вправо для партнерши, америкэн спин, верхняя смена мест, переход позиции с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию «корзиночка», тоу - хилл, ундмил, америкэн спин, нижняя смена мест, заход в позицию променада со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнерши вправо, америкэн спин, переход в теневую позицию, двойное соло, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180° вправо, переход в теневую позицию (партнеры сзади партнерши) со сменой ракурса на 90° влево, многоножка, полповорота партнерши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию «корзиночка», тоу-хил, уиндмил, америкэн спин, нижняя смена мест с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180° вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой

руке партнера и половиной поворота партнерши вправо, американ спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90° вправо - руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90° вправо.

Комбинации с полуакробатикой и акробатикой

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, заход в позицию променада, лассо, американ спин, смена мест, сед на коленях (двойной сед), смена мест.

Комбинация 2.

Основной ход, по-лассо, американ спин, тоте-фрау, верхняя смена, нижняя смена, проезд под ногами, основной ход.

Комбинация 3.

Основной ход, седы на бедре слева, справа, вразножку, американ спин, основной ход.

Комбинация 4.

Основной ход, мюнхен, американ спин, переход в теневую позицию, простой переворот, американ спин.

Комбинация 5.

Основной ход, заход в позицию спиной к спине, переворот через плечи, основной ход.

По этому принципу можно составлять небольшие тренировочные комбинации для постепенного соединения трюка с танцем.

Переходя от полуакробатических комбинаций к акробатическим, следует помнить, что на первом месте стоит точное исполнение. Эта точность обеспечивает не только надежную эстетику, но и безопасность, которая является высшим требованием к акробатике. Абсолютная безопасность достигается только систематической тренировкой под руководством квалифицированного педагога.

Если фигурой технически овладевают так, что она может уверенно исполняться в любой момент, тогда можно новому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры можно переходить к тому, чтобы исполнять ее применительно к темпу музыки. После акробатической фигуры нужно тотчас танцевать дальше, без паузы или без выполнения дополнительного прыжка.

Все эти предпосылки создают следующий общий принцип для акробатики, а именно: при исполнении акробатики не только техника, но и музыкальность должна быть стабильной.

Конкурсный рок-н-ролл

Техника основного хода в конкурсном рок-н-ролле

Прыжковый ход (шпринг-шрит) - это освобождение или скольжение опорной ноги («слип») во время исполнения другой ногой броска. При его исполнении необходимо следовать следующим правилам:

- вес большей частью распределен на мягких стопах, причем на полу остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой);

- суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение;

- корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движение ног;

- работа рук всегда контролируется. Они не должны висеть, соединенные руки партнеров образуют линию скольжения рук;

- свободные руки выполняют при первой броске ногой основного хода акцентированное движение, это может быть, например, боковое горизонтальное, диагональное, вертикальное выпрямление рук. В оставшееся время руки выносятся под углом к корпусу или свободно в стороны.

Уверенное владение этими приемами отмечает хорошего танцора, это оставляет больше времени для поиска вариантов основного хода и создания собственного характера танцевального исполнения.

Ритмическая структура рок-н-ролла состоит из 4-х тактов. В них акцент падает на 1-й и 3-й тактовый шаг. На последний немного сильнее. Это характерно для акцентов после ударного шага, что значит дополнительный акцент после ударного шага, что значит дополнительный акцент на 2-й и 4-й тактовые шаги, которые вышли из шуффле-ритма.

Первый тактовый акцент не может быть определен, если дополнительное акцентирование проходит одновременно с основным ударением. Как можно было бы утверждать, что ударными являются 2-й и 4-й тактовые шаги, если перед этим делается акцент на первый тактовый шаг.

В выборе акцентирования в той или иной фигуре следует учитывать опыт танцоров, обладающих чувством ритма. Они танцуют всегда в такт (акцентируют на первом и третьем тактовым шагах), если это однажды почувствуют. Другие, совершая ошибку, напротив, постоянно меняют акцент. Они исполняют бросок один раз на 1 и 3 доли, а несколько тактов позднее – на 2 и 4 доли.

Дальнейший важный вопрос – определение скорости музыки. Есть возможность счета количества тактовых акцентов или счета тактов. Все должно проходить в определенном временном отрезке. Во всех танцах для единства подсчета была определена одна минута, это значит, что в течение минуты отсчитывается количество тактов. Итак, темп танцевания – это количество тактов в минуту.

Помимо основного прыжкового хода существует несколько его разновидностей и модификаций, некоторые из них исполняются в продвижении, а остальные на месте:

Скрещенный основной ход (так же называемый цюри)

Французский основной ход (ход с двойным броском)

Маятниковый основной ход

Швейцарский основной ход

Голландский основной ход

Основной тэп-ход.

Все вышеперечисленные модификации основного хода, а также их варианты следует разучивать под руководством педагога. Только свободно владея ими, можно переходить к созданию собственных вариантов ходов (придерживаясь стилевых особенностей рок-н-ролла).

Применение в конкурсных программах различных вариантов основного хода является существенным плюсом при оценивании пары. Разнообразие танцевальной техники, смена ритма в танце говорят о глубоком понимании исполнителями многообразия танцевальных форм рок-н-ролла.

Организация занятий

Для проведения полноценных занятий акробатическим рок-н-роллом следует проводить их в помещении с хорошей акустикой и вентиляцией, снабженном следующими дополнительными помещениями: душевой, раздевалками, комнатой для преподавателя, помещением для хранения инвентаря. Желательно наличие медицинского кабинета. Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой. Для групп совершенствования желательно наличие ложи. Для

удобства проведения занятий предлагается следующее деление по возрастным группам.

При расчете наполняемости группы необходимо исходить из размеров и минимума площади, приходящейся на одну пару занимающихся – 10-12 кв.м.

Для занятий акробатическим рок-н-роллом требуется спортивная одежда (спортивный костюм, комбинезон из эластичных или хлопчатобумажных тканей, для девушек гимнастический купальник). В качестве обуви рекомендуется использовать чешки, мягкие теннисные тапочки. Желательно на занятиях одевать шерстяные носки и гетры, хорошо сохраняющие тепло в голеностопном суставе. Девушкам следует снимать украшения, которые могут поранить партнера или ее саму, а также запутаться в одежде при исполнении какой-либо фигуры. Длинные волосы рекомендуется завязывать лентой или шнуром и не использовать металлические, деревянные или пластмассовые заколки или зажимы для волос. В связи с тем, что занятия рок-н-

роллом сопровождаются обильным потоотделением, рекомендуется иметь при себе небольшое полотенце-салфетку (размером 125х50 см). Лицам, имеющим травмы суставно-связочного аппарата, а также страдающим суставными заболеваниями, рекомендуется надевать на суставы, утепляющие и стабилизирующие повязки (напульсники, наколенники, налокотники, голеностопники). Желаям избавиться от избыточного веса тела рекомендуется в первой части занятия надеть теплый свитер, который необходимо снять во время основной части. По окончании занятий, особенно в зимнее время, следует избегать переохлаждения.

Необходимо тщательно следить за состоянием спортивной формы. Она всегда должна быть чистой и выглаженной. Также не следует забывать и о гигиене тела. Для этого по окончании занятия следует принять душ с горячей, а потом контрастной температурой воды.

Индивидуальные реакции организма на оздоровляющие занятия рок-н-роллом весьма различны по времени возникновения и степени проявления. Одна из типичных реакций на занятия рок-н-роллом в течение первого-второго месяца у лиц, страдающих продольным или поперечным (продольным и поперечным) плоскостопием, - незначительное опухание голеностопного сустава. Опыт показывает, что занятия являются эффективным средством избавления от этого физического недостатка, который даже в повседневной жизни приносит массу неприятных ощущений. К такого рода реакциям организма следует относиться спокойно. Рекомендуется предлагать занимающимся акробатическим рок-н-роллом и страдающим подобным недостатком по возвращении домой после занятий делать теплые ванночки для ног и местный массаж стопы, голеностопного сустава и голени. При правильном подходе к вышесказанным реакциям организма через два-три месяца после начала занятий лица, страдавшие плоскостопием, избавляются от него почти полностью.

Занятия с обучающимися по акробатическому рок-н-ролла следует осуществлять, только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям по предмету «Физическая культура».

Занятия акробатическим рок-н-роллом должны проходить интересно и разнообразно, так как несут в себе не только спортивно-оздоровительную функцию, но и эмоциональную. По окончании ступени обучения в процессе одного из занятий рекомендуется провести небольшой, внутригрупповой конкурс, в котором занимающиеся пары будут исполнять один или два варианта танцевально-спортивной композиции. Такой конкурс явится убедительным финалом ступени обучения. Он продемонстрирует обучающимся реальные плоды их танцевального спортивно-оздоровительного занятия. Такое соревнование является неотъемлемой частью процесса каждой ступени обучения по акробатическому рок-н-роллу.

Рекомендации по занятиям акробатическим рок-н-роллом

Специфика и плотность занятий акробатическим рок-н-роллом (не менее двух раз в неделю по 2 часа), наличие музыкального сопровождения, исполнение упражнений, танцевальных, акробатических фигур, следующих друг за другом в определенной последовательности, а так же средний и быстрый темп их выполнения, предъявляют особые требования к подготовке преподавателя акробатического рок-н-ролла. Так, большое количество танцевальных и акробатических фигур требуют хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в определенной последовательности и исполнить их под фонограмму. При этом сам педагог должен служить эталоном для тех, кто приступает к занятиям.

По ходу всего занятия педагог должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. Такое требование к проведению занятий требует от него не только хорошей физической формы и навыков проведения занятий, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Кроме того, проведение занятий требует от ведущего хорошо развитого чувства ритма, музыкальности, минимальной музыкальной грамотности. Эти требования особенно важны при составлении конкурсных программ, так как необходимо наиболее грамотно отразить слияние музыки, танца и акробатики.

Поставленная им программа должна нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд.

Обучающихся следует расположить в зале таким образом, чтобы каждый из них мог постоянно видеть педагога (и наоборот), а также свое отражение в зеркале (при наличии такого в зале). При отсутствии в зале зеркала целесообразно рекомендовать занимающимся отдельные, наиболее трудно усваиваемые упражнения дома, перед зеркалом.

Следует понимать о том, что рок-н-ролл – это общение партнера и партнерши. В связи с этим занятия акробатическим рок-н-роллом помимо всего вышесказанного должны стать для обучающихся уроками эстетики и уважительного отношения друг к другу.

Особенно важное, можно отметить, что работа с группой акробатического рок-н-ролла требует подготовки педагога по нескольким направлениям:

- развитие двигательной памяти и сознание необходимого багажа техники ног, танцевальных и акробатических фигур;
- поддержание и совершенствование физической формы, точности и выразительности движений;
- формирование навыков по составлению учебных и конкурсных позиций для различных возрастных и технически подготовленных групп;
- формирование навыков, связанных с речевой подготовкой;
- знание основных правил составления программ и основы музыкальной грамотности;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за обучающимися;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умением воздействовать на занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле / А. В. Амелин. Томск. Май, 2003.
2. Амелин, А. В. Все о рок-н-ролле. Томск. 2003.
3. Быстрова Т.Н. Методика обучения групп начальной подготовки акробатического рок-н-ролла. Самиздат. 2000.
4. Балунцова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. наук / Балунцова Е.Н. С-П., 2009.
5. Голев А.Б. Методика акробатического рок-н-ролла «Танцуем рок-н-ролл». Министерство культуры, 1988.
6. Журавин М.Л. Особенности развития координации и силы у юных гимнастов 9-11 лет на этапе начального обучения: автореф. дисс. канд. пед. наук / М.Л. Журавин. Д., 1976 - 22 с.
7. Игнашенко А.М. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт. 1951.
8. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика теория и методика обучения прыжкам на дорожке II том. - Ставрополье, 1994.
9. Кужекина А.И. 5-ти летняя программа обучению рок-н-роллу. Самиздат 2001.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кызим П.Н. Акробатический рок-н-ролл. - Харьков.: Основа, 1999.
12. Кызим П.Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1-4 классах общеобразовательных школ, ХаГИФК, 1997.
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М., ФиС, 1984.
14. Мисюк, О.А. Акробатический рок-н-ролл 92 / О.А Мисюк М.: Советский спорт, 1992.
15. Мисюк, О.А. Российскому акробатическому рок-н-роллу 10 лет / О.А. Мисюк. - СПб.: Советский спорт, 1998.
16. Муллагильдина А.Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле: Дисс. канд. пед. наук. - Харьков, 1995. Назаренко, Л. Н. Средства и методы развития двигательных координаций / Назаренко. Л. Н.М.: Теория и практика физической культуры, 2003.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Октябрьского района города Ростова-на-Дону
«Центр дополнительного образования детей»**

«Принята»
на заседании
Методического совета ЦДОД
Протокол № 10 от «14» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦДОД
В.Н. Трусова
Приказ № 08 «01» 04 2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ДАРТС»**



**Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11-17 лет**

**Разработчик: педагог дополнительного образования
Колесова Ирина Валентиновна**

**Ростов-на-Дону
2015**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» *физкультурно-спортивной направленности* призвана реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает спортивная игра дартс.

Дартс в переводе с английского означает метание коротких стрел (дротиков) в цель. Эта игра зародилась в Англии несколько веков назад, когда основным вооружением был лук. Стрельба из него требовала постоянной тренировки меткости глаза и твердости руки. Коротая долгие зимние вечера в тавернах, лучники нашли способ совершенствовать свое умение в неподходящих условиях, укоротив стрелы, стали метать их в прибитый к стене деревянный брус. В начале 20 века появились первые правила игры, стали проводиться официальные турниры.

В 60-х годах дартс впервые транслировался по телевидению, а в начале 70-х покинув Великобританию, стал быстро завоевывать страны Европы, а затем и мира.

В настоящее время ежегодно проводятся первенства, чемпионаты и Кубки континентов и мира, как среди любителей, так и среди профессионалов.

В нашей стране дартс появился в 1989 году. В марте 1990 года был проведен первый чемпионат СССР среди дартс-клубов. С 1995 года стали проводиться ежегодные лично-командные первенства России среди молодежи до 18 лет, представители МБУ ДО ДЮСШ № 9 принимают в них участие с 2002 года.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, женщины и мужчины, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – не сложен и долговечен.

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено-красно-бело-черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта дартс составлена в соответствии с

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г.

Цель Программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям дартс.

Основными **задачами** реализации Программы являются: укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности. Расширение двигательных возможностей; общая физическая подготовка; формирование широкого круга двигательных умений;

формирование интереса к занятиям спортом; овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

- освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- укрепление физического и психического здоровья детей;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

На обучение по Программе принимаются обучающиеся в возрасте 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс.

Программа состоит из пояснительной записки; учебного плана, методической части; системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения.

Организация занятий по Программе осуществляется по спортивно-оздоровительному этапу подготовки:

Срок обучения по Программе – от 1 года до 12 лет.

Минимальный возраст обучающихся для зачисления, минимальное количество обучающихся, проходящих обучение представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Этап подготовки	Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)	Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед.)
спортивно-оздоровительный	15	15	9

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся спортивно-оздоровительного этапа подготовки - на него зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – дартс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1. Структура годичного цикла подготовки.

МБУ ДО ЦДОД организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 35 учебных недель в году.

Примерный учебный план тренировочных занятий представлен в таблице 2.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- участие в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Предметные области	Часы
Теория и методика физической культуры и спорта	20
Общая физическая подготовка	35
Специальная физическая подготовка	45
Техническая подготовка	25
Тактическая подготовка	10
Психологическая подготовка	7
Контрольные нормативы	10
Всего часов за 35 недель	152

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Требования к результатам реализации программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

В результате реализации Программы необходимо:

1. сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни;
2. разностороннее развивать личность обучающихся;
3. повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье;
4. выполнить контрольно-переводные нормативы;
5. уметь выполнять технические и тактические приемы игры в дартс.

3.2. Программный материал для теоретических занятий спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлен в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Название темы	Часы
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	История развития дартс	2
4	Оборудование и инвентарь для игры в дартс	2
5	Гигиена, закаливание, режим дня и питание дартиста	3
6	Врачебный контроль и самоконтроль	3
7	Правила соревнований	3
11	Психологическая подготовка, моральная и интеллектуальная подготовка	3
12	Меры обеспечения безопасности на учебных занятиях	1
	Итоговое занятие по разделу	1
Итого		20 часов

3.3. Программный материал для практической подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Название темы	Часы
1	Общая физическая подготовка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).	35
2	Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц кисти и пальцев; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для затылочных и плечевых мышц; упражнения для мышц спины и ног. упражнения на равновесие.	45
3	Техническая подготовка. Ознакомление с общими сведениями о броске дротика и элементами техники выполнения броска. Изготовка, хватка, прицеливание, бросок. Закрепление техники броска и максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена. Усвоение правил безопасности при обращении с дротиками; Усвоение основных элементов техники броска.	25
4	Тактическая подготовка. Ознакомление с играми «Набор очков», «Большой раунд», «101», «301», «Американский крикет». Специальные упражнения, направленные на развитие способности дартистов производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях.	10
5	Психологическая подготовка. Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства дартсиста. Основные средства волевой подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям дартс.	7
7	Контрольные нормативы (упражнения)	10
Итого		152

Техническая подготовка

Изготовка. Варианты изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы дартсиста в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску. Положение туловища, рук, ног, головы при броске дротика.

Хватка. Разновидности способов удержания дротика (хватки): двумя пальцами ,тремя, четырьмя, пятью. Выбор одной из разновидностей хватки.

Прицеливание. Техника прицеливания. Точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания). Чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.). Линия прицеливания. Положение дротика во время прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Бросок. Основная задача выполнения прицельного броска заключается в том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Условия выполнения броска - три фазы:

- 1) начальная («отведение»);
- 2) средняя («основная»);
- 3) заключительная.

Выпуск дротика.

Основная задача при выполнении выпуска. Выбор правильного угла вылета дротика.

Упражнения для обучения выполнению выпуска дротика

- Сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90°, кисть находится в вертикальном положении. Затем расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев,
- Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.
- Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча.
- Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.
- Выполнить то же самое упражнение в положении изготровки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.
- Выполнить бросок в целом.

Упражнения, направленные на совершенствование техники броска

- Принять положение изготровки на линии броска, выполнять в медленном темпе первую фазу броска — «отведение» (приведение предплечья к плечу).
- Принять положение изготровки на линии броска, дартсист вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующий в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличивает, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.
- Принять изготровку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление.
- Принять изготровку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.
- Броски с отметкой прицеливания.
- Броски с выносом. Принять изготровку па линии броска и выполнить серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.
- Имитация выполнения броска.
- Броски с закрытыми глазами.
- Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.
- Броски с разных дистанций.
- Броски на дальность.
- Броски дротиками с минимальной площадью оперения.
- Броски в заранее определенную зону мишени.
- Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.
- Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготровки, улучшение точности попаданий.

- Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов); 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.

- Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача — освоение важнейшего элемента игры — окончания.

- Участие в играх «170», «301». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решений и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.

- Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.
- Броски на результат в разных упражнениях.
- Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
- Выполнение упражнений со сходом с места.
- Работа с увеличением времени на подготовку броска.

3.4. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях

3.4.1. Общие требования безопасности.

- К занятиям дартсом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Опасность возникновения травм:
- при выполнении упражнения на неисправных мишенях и щитах;
- при выполнении упражнения без разминки;
- при выполнении упражнений с влажными руками;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний.
- В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

3.4.2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность щитов, мишеней, дротиков.
- Пройти инструктаж на месте проведения непосредственно перед занятием.
- Провести разминку по ОФП и специальными упражнениям дартса.

3.4.3. Требования безопасности во время занятий.

- Занятия проводятся в только присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся.

- Обучающиеся располагаются для занятий только в местах отведенных тренером-преподавателем.

- Перед метанием необходимо убедиться в отсутствии обучающихся в секторе для метания.
- Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя.
- Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- Выполняющему упражнения запрещается находиться в секторе соседних метаний.
- Запрещается находиться в секторе метания посторонним лицам (другим лицам секции) не выполняющим упражнения.
- Запрещается проводить любые операции с дротиками в направлении людей, предметов, оборудования зала.
- Участнику метания не подходить к мишени до тех пор, пока дротик не воткнется в мишень.
- Не стоять ближе 1 метра от метаемого дротика.
- Не подбирать дротики с пола до завершения упражнения.
- Не подавать друг другу дротики броском.

- Запрещается употреблять продукты питания, пользоваться жевательной резинкой и пр. во время тренировочных занятий.

3.4.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При поломке или порче специального инвентаря (мишень, щит, дротики) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

- В случае появления признаков недомогания во время проведения тренировочных занятий сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

- При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщив о случившемся родителям и администрации школы. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

- В случае непредвиденной ситуации в спортивном зале (отсутствие света, порыв водопровода, пожар и т.д.) немедленно прекратить занятия. Тренеру-преподавателю эвакуировать обучающихся из зала и сообщить о случившемся в аварийные службы района или ближайшую пожарную часть, дежурному-вахтеру общеобразовательной школы и приступить к ликвидации очага порыва водопровода или очага возгорания с помощью первичных имеющихся средств.

3.4.5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убирать спортивный инвентарь в места хранения.

- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

- Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).

2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).

3. Промежуточный контроль выполнения контрольных нормативов по технической подготовке.

4. Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов по технической подготовке) по окончании Программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс Методическое пособие. М: Интерконтакт, 1991
2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие.- М. 2000.
4. Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте
9. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
11. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебн. пособие-для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, М. 2003
12. Ярулов А.А. Психолого-педагогический словарь от «А» до «Я» //Школьные технологии.- 2003.-№5-с. 221
13. Таногин М.М. Дартс в школе. Ростов-на-Дону, изд-во «АКРА», 2010

Список Интернет-ресурсов:

14. dartsclub.ru
15. dartslife.ru
16. dartsrf.ru
17. dartswdf.com
18. idfed.info
19. minstm.gov.ru
20. uraldarts.webstolica.ru