

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга**

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 285-Д
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
Художественной направленности
«ЧИРДАНС»**

Адресат программы: 7–11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Родина Яна Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Программа «Чирданс» разработана в ответ на растущую потребность в обеспечении детей возможностями для творческого самовыражения и эстетического развития. В условиях современного социокультурного пространства, где актуализируются вопросы сохранения и развития культурных традиций, важно создать среду, способствующую формированию художественного вкуса, развитию сценической культуры и навыков коллективного творчества у подрастающего поколения. Программа основывается на современных тенденциях в художественном образовании, таких как междисциплинарный подход и развитие креативности. В рамках занятий дети осваивают танцевальные навыки, учатся работать в коллективе, развивают актерское мастерство и способность к самовыражению через движение и сценическую деятельность.

Программа «Чирданс» полностью соответствует действующим нормативным правовым актам Российской Федерации в области образования и культуры. Она разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, который акцентирует внимание на развитии художественно-эстетического воспитания детей и подростков. Программа также учитывает приоритеты, обозначенные в государственной программе «Развитие культуры», а именно: поддержку и развитие творческих способностей детей, воспитание культурной грамотности и приобщение к культурным ценностям. Программа соответствует целям и задачам национального проекта «Культура», направленного на создание условий для вовлечения детей в активное участие в культурной жизни общества.

Программа «Чирданс» представляет собой актуальный и современный образовательный проект для детей 7–11 лет, который способствует их творческому развитию, эстетическому восприятию и сценическим навыкам. Она интегрирует современные подходы к художественному воспитанию, что делает её важным элементом в системе дополнительного образования.

Направленность программы: художественная

Уровень освоения: ознакомительный

Сроки реализации программы и объем программы в часах: 36 (1 академический час в неделю)

Нормативный срок освоения: 8 месяцев: с 01.10.2024 до 26.05.2025

Группа/категория обучающихся:

Программа актуальна для детей младшего школьного возраста (7–11 лет), которые проявляют интерес к танцевальному искусству, театру и сценическим выступлениям. Этот возраст является оптимальным для начала систематического художественного образования, так как дети обладают высокой пластичностью, готовностью к восприятию нового опыта и способностью к быстрому обучению.

Содержание программы полностью соответствует возрастным особенностям детей 7–11 лет. Занятия ориентированы на развитие базовых танцевальных навыков, координации движений, ритмического слуха и актерского мастерства, что способствует гармоничному развитию ребенка в этот период. Программа учитывает психологические и физиологические особенности младшего школьного возраста, предлагая задания и упражнения, соответствующие уровню их физических и интеллектуальных возможностей.

Количество обучающихся в объединении определяется локальными нормативными актами организации, но обычно группа состоит из 15–20 детей. Такая численность позволяет обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, а также эффективно организовать коллективные творческие проекты. Возрастная категория (7–11 лет) выбрана с учетом специфики программы и возможностей детей к обучению основам «Чирданса».

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Занятия по программе «Чирданс» проводятся очно в кабинете школы, оборудованном для хореографических занятий. Для повышения мотивации и профессионального роста обучающихся программа предусматривает участие в конкурсах и фестивалях, что позволяет детям проявить свои таланты на сцене и развивать навыки публичных выступлений.

Занятия проходят один раз в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 1 академический час (45 минут). Такой режим занятий оптимально соответствует возрастным особенностям детей 7–11 лет, обеспечивая сохранение их интереса и внимания без перегрузки.

Особенности организации образовательного процесса. Наполняемость учебной группы – не более 20 человек.

Требования к уровню подготовки: Требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

Цель:

Развитие у детей 7–11 лет художественного вкуса, творческих способностей и навыков сценической деятельности через освоение основ танцевального искусства и хореографии.

Воспитательные задачи:

1. Формирование уверенности в себе и способности к самовыражению через сценические выступления.

2. Развитие ответственности и дисциплины в процессе коллективной работы и подготовки к выступлениям.

3. Воспитание уважения к труду других и умения работать в команде через участие в совместных творческих проектах.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных и ритмических навыков для улучшения координации и пластики.

2. Стимулирование творческого мышления и креативности через импровизацию и создание собственных танцевальных элементов.

3. Развитие способности к восприятию и интерпретации музыкальных и танцевальных произведений, расширение художественного кругозора.

Обучающие задачи:

1. Освоение базовых элементов чир перфоманса и хореографии.

2. Обучение основам сценической выразительности и артистизма.

3. Приобретение навыков подготовки и проведения танцевальных программ и сценических выступлений.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Предметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик научится:**

1. Основам танцевального искусства, включая выполнение базовых элементов и комбинаций движений.

2. Сценической выразительности, что включает умение передавать эмоции и настроения через движение.

3. Синхронизации движений с музыкальным сопровождением, развивая чувство ритма и координацию.

Ученик **получит возможность** научиться:

4. Развивать собственные танцевальные навыки и стиль через создание и исполнение оригинальных танцевальных элементов.

5. Работать над сложными танцевальными номерами и сценическими постановками, что позволит им применять и совершенствовать приобретенные навыки.

6. Приобретать опыт публичных выступлений и сценической практики, что поможет укрепить уверенность в себе и артистизм.

2. Метапредметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик научится:**

1. Эффективно работать в команде, слушать и учитывать мнения других, достигать общих целей.

2. Импровизировать и создавать оригинальные танцевальные элементы, развивая креативное мышление.

3. Управлять своими эмоциями и поведением, развивая навыки саморегуляции и самоконтроля.

3. Личностные результаты:

По результатам освоения программы **ученик научится:**

1. Развивать уверенность в себе через участие в танцевальных выступлениях и освоение новых навыков.

2. Брать на себя ответственность за выполнение заданий, участие в репетициях и подготовке к выступлениям.

3. Ценить и воспринимать искусство, что способствует формированию художественного вкуса и культурных ценностей.

Содержание программы:

Раздел программы	Содержание раздела	Формы и виды
Теоретические знания основ чир спорта	Рассказ об истории возникновения чир спорта. Основные дисциплины. Просмотр видео материалов по данной теме. Становление и развитие чир спорта.	Просмотр видео материалов
ОФП и СФП	Комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) в гармоничном сочетании. А также комплекс специальных упражнений, направленный на развитие физических способностей, необходимых в чир спорте.	упражнения тренировочного характера
Стретчинг	Комплекс специальных упражнений и методов, направленных на совершенствование гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц	упражнения тренировочного характера
Основы классического танца	Изучение основных позиций ног и рук в классике. В процессе освоения основных движений классического танца у станка и без него, развитие навыков координации движений.	упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине и у станка
Техническая подготовка «чир перфоманс»	Блок 1 уровня сложности. Изучение положения рук, чир шага, чир и лип прыжков, пируэтов.	упражнения тренировочного характера
Современная хореография	Изучение направлений джаз танца.	упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине.
Акробатика	Акробатические элементы, выполняемые на полу.	упражнения тренировочного характера
Техническая подготовка «чирлидинг»	Блок 1 уровня сложности. Станты, пирамиды	упражнения тренировочного характера
Актерское мастерство	Изучения эмоционального выражения, театрализация.	Игра, сценка
Постановочная деятельность	Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков. Работа над перемещениями. Работа над манерой исполнения постановки.	Индивидуальная работа и театрализация, игра

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1. Теоретические знания основ чир спорта		
1.	Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.	1
2.	История возникновения чир спорта. Становление и развитие.	1
3.	Теоретическое знакомство с основными дисциплинами чир спорта. Просмотр видео материалов с соревнований.	1
Раздел 2. ОФП и СФП		
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1
5.	Специальные упражнения на развитие прыгучести (взрывной силы)	1
6.	Специальные упражнения на развитие координации и баланса	1
Раздел 3. Стретчинг		
7.	Статическая растяжка: упражнения на растяжку плечевого пояса и грудных мышц	1
8.	Упражнения на растяжку мышц спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).	1
9.	Статическая растяжка: упражнения на растяжку мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц)	1
10.	Динамическая растяжка Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ног, перекрестные подъемы ног.	1
11.	Пассивная растяжка: шпагаты сидя на полу со скамеек, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника).	1
Раздел 4. Основы классического танца		
12.	1.Изучение поклона. 2. Знакомство со станком. 3. Изучение позиции ног I, II, III. 4. Подготовительное положение рук. 5. Demi-plié по I и II позиции. 6. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад. 7. Battemenet tendu с demi-plié из I позиции в сторону, вперед и назад.	1
13.	1. Повторение прошлого материала. 2. Battements tendus jetés из I позиции в сторону, вперед и назад.	1

	3. Battements tendus jetés с сокращением работающей стопы на высоте 25° из I позиции в сторону, вперед и назад. 4. Понятие направлений en dehors et en dedans. 5. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. 6. Положение ноги sur le cou-de-pied основное.	
14.	Экзерсис на середине зала. (Выполняется в очень медленном темпе) 1. Подготовительное положение рук. 2. Demi-plié по I и II позиции. 3. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.	1
Раздел 5. Техническая подготовка «чир перформанс»		
15.	Демонстрация и знакомства с базовыми элементами чир спорта	1
16.	Положения рук в чир спорте и работа с помпонами.	1
17.	Чир шаг как средство передвижения в постановках	1
18.	Чир прыжки 1 уровня сложности	1
19.	Лип прыжки 1 уровня сложности (шпагат, боковой, кольцо)	1
20.	Изучение пируэтов (подводящие упражнения)	1
21.	Пируэт (1)	1
22.	Сход с пируэта (спрыжки, перекрутки, уход в пол)	1
23.	Составление связок изученных элементов	1
Раздел 6. Современная хореография.		
24.	Изучение боди ролов, флет бэка, флекс, поинт, стрейч	1
25.	Изучение контракшена, слайдов	1
Раздел 7. Акробатика		
26.	Знакомство с основными акробатическими элементами	1
27.	Кувырок назад/ вперед	1
28.	Колесо на одной руке	1
29.	Стойки на руках, стойка мостик, стойка кувырок	1
Раздел 8. Техническая подготовка «чирлидинг»		
30.	Пирамиды. Обучение восхождению, принцип от простого к сложному	1
31.	Кричалки. Техника постановки голоса, синхронность слогана	1
Раздел 9. Актерское мастерство		
32.	Разбор эмоций (страх, радость, грусть, злость, апатия)	1
33.	Упражнения на раскрепощение, работа в парах (зеркало)	1
Раздел 10. Постановочная деятельность		
34.	Постановка танцевального номера	1

35.	Показательное выступление на спортивной площадке (спорт зал школы)	1
36.	Импровизация учащихся	1
Общее количество часов		36

Формы контроля:

1. Текущий контроль:

- **Наблюдение за выполнением заданий:** Педагог наблюдает за тем, как дети выполняют танцевальные упражнения, элементы и комбинации в процессе занятий. Важно оценить техническое исполнение и уровень координации.
- **Оценка участия в занятиях:** Оценка активности и вовлеченности детей в учебный процесс, их способность применять новые знания и навыки на практике.

2. Промежуточный контроль:

- **Репетиции и промежуточные выступления:** Проведение мини-показов и репетиций, где дети демонстрируют усвоенные элементы и танцевальные номера. Это позволяет оценить уровень подготовки и артистизм.
- **Анализ выполнения групповых задач:** Оценка работы в команде, синхронизации движений и взаимодействия между участниками.

3. Итоговый контроль:

- **Финальное выступление:** Организация заключительного показа или участия в конкурсе/фестивале, где дети демонстрируют все приобретенные навыки и результаты работы по программе.
- **Оценка выполнения комплексных танцевальных номеров:** Проверка выполнения сложных танцевальных комбинаций, сценических постановок и выражения эмоций через движение.

Методы контроля:

1. Практические задания:

- Педагог задает детям определенные танцевальные упражнения и элементы для выполнения, оценивая их технику, координацию и чувство ритма.

2. Обратная связь:

- Предоставление конструктивных отзывов и рекомендаций по улучшению исполнения, что помогает детям корректировать свои ошибки и совершенствовать навыки.

3. Самооценка и взаимная оценка:

- Вовлечение детей в процесс самооценки и взаимной оценки, где они могут оценивать собственные и чужие достижения, что способствует развитию критического мышления и саморазвития.

Оценочные материалы:

1. Форма обратной связи:

- Оформление письменных отзывов и рекомендаций по итогам промежуточных и итоговых контролей, чтобы родители и дети могли видеть прогресс и области для улучшения.

2. Видеоанализ:

- Запись и анализ видеоуроков и выступлений, что позволяет объективно оценивать выполнение заданий и отслеживать динамику прогресса.

Эти формы и методы контроля обеспечивают всестороннюю оценку достижений детей и помогают корректировать процесс обучения для достижения наилучших результатов.

Материально-техническая база и средства обучения.

Материально – техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы условия:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН;

- раздевалки для девочек и мальчиков;
- аудио аппаратура;
- видео аппаратура (проектор);
- блоки, спортивные коврики/маты, скакалки;
- в зале необходима аптечка.

Информационное обеспечение:

- компьютер, интернет;
- официальные сайты департаментов образования, спорта, федераций.
- учебно – методическая литература
- информационный стенд (информация для родителей, для обучающихся, расписание занятий, инструкция по технике безопасности, анонсы соревнований и т.д.)
- стенд с наградной атрибутикой (фотографии, кубки, грамоты и т.д.)
- информация обучающихся в базе данных (электронный вариант и печатный): анкета, договор, заявление, медицинская справка, прохождение инструктажа по технике безопасности.

Перечень необходимых средств обучения

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 20 человек.

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Экран	150 x 150 см	1
Ноутбук		1
Проектор		1

Перечень необходимых расходных материалов.

Для проведения занятий не требуются расходные материалы

Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями).

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей)

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Спортивная форма	Балетки, футболка и спортивные брюки или шорты из х/б ткани	1 компл.

Список рекомендуемой литературы:

1. Подгруппы базовых положений рук в чир спорте на этапе начальной подготовки в дисциплине «чир-фристайл» Путинцева Е.В., Хоробрых Н.М. В сборнике: состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2021. С. 247-251.

2. Чир-спорт в массовой культуре и его распространение в России. Соловьева Л.В., Чингина Е.Н. E-Scio. 2021. № 5 (56). С. 330-335.

3. Планирование тренировочного процесса по чир спорту в рамках годичного цикла на этапе спортивного совершенствования Борисенкова Е.С., Слободян А.Н. В сборнике: оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. 2021. С. 129-131.

4. Танец и методика его преподавания: джазовый танец Дёмина К.Б., Бурцева Г.В. учебно-методическое пособие / Барнаул, 2022.

5. Чир спорт и черлидинг: перспективы развития. Ерохов Д.С. Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. Т. 2. № 2. С. 13-20.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно – тематическое планирование курса

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия\форма организации занятия	Количество часов	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				План	Факт
Раздел 1. Теоретические знания основ чир спорта					
1.	Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма.	1	Рассказ об истории возникновения чир спорта. Основные дисциплины. Просмотр видео материалов.	03.09	
2.	История возникновения чир спорта. Становление и развитие.	1		10.09	
3.	Теоретическое знакомство с основными дисциплинами чир спорта. Просмотр видео материалов с соревнований.	1		17.09	
Раздел 2. ОФП и СФП					
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	Комплекс упражнений тренировочного характера.	24.09	
5.	Специальные упражнения на развитие прыгучести (взрывной силы)	1		01.10	
6.	Специальные упражнения на развитие координации и баланса	1		08.10	
Раздел 3. Стретчинг					
7.	Статическая растяжка: упражнения на растяжку плечевого пояса и грудных мышц	1	Упражнения тренировочного характера.	15.10	
8.	Упражнения на растяжку мышц спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).	1		22.10	
9.	Статическая растяжка: упражнения на растяжку мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц)	1		05.11	
10.	Динамическая растяжка Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног.	1		12.11	
11.	Пассивная растяжка: шпагаты сидя на полу со скамеек, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника).	1		19.11	

Раздел 4. Основы классического танца					
12.	1. Изучение поклона. 2. Знакомство со станком. 3. Изучение позиции ног I, II, III. 4. Подготовительное положение рук. 5. Demi-plié по I и II позиции. 6. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад. 7. Battement tendu с demi-plié из I позиции в сторону, вперед и назад.	1	Упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине и у станка.	26.11	
13.	1. Повторение прошлого материала. 2. Battements tendus jetés из I позиции в сторону, вперед и назад. 3. Battements tendus jetés с сокращением работающей стопы на высоте 25° из I позиции в сторону, вперед и назад. 4. Понятие направлений en dehors et en dedans. 5. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. 6. Положение ноги sur le coude-pied основное.	1		03.12	
14.	Экзерсис на середине зала. (Выполняется в очень медленном темпе) 1. Подготовительное положение рук. 2. Demi-plié по I и II позиции. 3. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.	1		10.12	
Раздел 5. Техническая подготовка «чир перформанс»					
15.	Демонстрация и знакомства с базовыми элементами чир спорта	1	Упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине.	17.12	
16.	Положения рук в чир спорте и работа с помпонами.	1		24.12	
17.	Чир шаг как средство передвижения в постановках	1		14.01	
18.	Чир прыжки 1 уровня сложности	1		21.01	
19.	Лип прыжки 1 уровня сложности (шпагат, боковой, кольцо)	1		28.01	
20.	Изучение пируэтов (подводящие упражнения)	1		04.02	
21.	Пируэт (1)	1		11.02	
22.	Сход с пируэта (спрыжки, перекрутки, уход в пол)	1		18.02	
23.	Составление связок изученных элементов	1		25.02	

Раздел 6. Современная хореография.					
24.	Изучение боди ролов, флет бэка, флекс, поинт, стрейч	1	Упражнения тренировочного характера, элементы танца на середине и у станка	04.03	
25.	Изучение контракшена, слайдов	1		11.03	
Раздел 7. Акробатика					
26.	Знакомство с основными акробатическими элементами	1	Упражнения тренировочного характера.	18.03	
27.	Кувырок назад/ вперед	1		25.03	
28.	Колесо на одной руке	1		01.04	
29.	Стойки на руках, стойка мостик, стойка кувырок	1		08.04	
Раздел 8. Техническая подготовка «чирлидинг»					
30.	Пирамиды. Обучение восхождению, принцип от простого к сложному	1	Упражнения тренировочного характера.	15.04	
31.	Кричалки. Техника постановки голоса, синхронность слогана	1		22.04	
Раздел 9. Актерское мастерство					
32.	Разбор эмоций (страх, радость, грусть, злость, апатия)	1	Игра, сценка	29.04	
33.	Упражнения на раскрепощение, работа в парах (зеркало)	1		06.05	
Раздел 10. Постановочная деятельность					
34.	Постановка танцевального номера	1	Индивидуальная работа и театрализация, игра	13.05	
35.	Показательное выступление на спортивной площадке (спорт зал школы)	1		20.05	
36.	Импровизация учащихся	1		27.05	
Общее количество часов		36			