

АННОТАЦИИ

к рабочим программам учебных дисциплин.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Чир спорт -3. Первая ступень»**

Чир спорт сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Этот вид спорта, как и сам термин - синоним успеха, красоты и здоровья.

В этом спорте существует две основные номинации: Чир и Перформанс. Обязательными элементами Чир – программы являются прыжки, станты-поддержки, пирамиды, акробатические элементы, кричалки, чир-дансы. В программе разрешено использование средств агитации: плакаты, мегафоны, флаги, знамена, помпоны. Программа Перформанс хорошо вписывается в любое шоу, выполняется как на спортивных площадках, так и на паркете. Программа Перформанс строится на принципе сочетания разнообразных стилей. И включает в себя три дисциплины: чир – джаз; чир – фристайл; чир - хип – хоп.

По содержанию дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир спорта -3. Первая ступень» (далее – Программа) соответствует *физкультурно–спортивной направленности*.

Уровень Программы – ознакомительный.

Актуальность занятий по Программе состоит в том, что подростки получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность участвовать в соревнованиях различного уровня в качестве групп поддержки.

Программа рассчитана на подготовку обучающихся *в возрасте от 10 лет*.

Группы комплектуются с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей. Принимаются дети по результатам осмотра медицинскими работниками (обязательно наличие медицинской справки). В течение года возможен дополнительный набор в группы по результатам диагностических испытаний.

Воспитание детей подросткового возраста через чир - спорт дает много положительных эффектов:

- преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- умение много работать для достижения поставленной цели;
- осознание ответственности за свое здоровье в течение всей жизни;
- умение работать в команде, развитие сплоченности и преданности общим идеям и целям;
- развитие креативности мышления, поскольку каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- развитие личной ответственности;
- уважение к социальным нормам и требованиям;

- формирование дисциплинированности, собранности, надежности, умения правильно распределять время;
- развитие физических умений, привычки здорового образа жизни, поддержание формы.

Объем и срок освоения Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения Программы – 108 часов.

Продолжительность реализации – 18 недель.

Форма обучения – очная.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы, при условии изменения до 50% от общего объема учебных часов, форма реализации программы не изменяется.

На период реализации образовательной программы в условиях наступления обстоятельств непреодолимой силы разрабатывается рабочая программа, которая оформляется Приложением № 1 к образовательной программе.

Реализация образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий (дистанционная форма) осуществляется в соответствии с законодательством в области образования Российской Федерации на основе Положения о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Контакт».

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является *групповая*. Состав группы постоянный.

Оптимальный численный состав чир группы 8 - 24 человек (для участия в соревнованиях).

При проведении занятий используются следующие виды проведений занятий: практические и теоретические занятия, упражнения, беседы, экскурсии, занятие-сказка, занятие-соревнование лабораторные работы, викторины, конкурсы-выставки, разработка и защита проектов.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Обучающиеся на всем протяжении освоения Программы занимаются 2/3 раза в неделю по 3/2 академических часа.

Академический час длится 45 мин.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общая недельная нагрузка составляет 6 учебных часов.

При реализации Программы с использованием дистанционных образовательных технологий занятия проводятся по специальному расписанию.

Продолжительность занятия при дистанционном обучении составляет не более 30 минут.

Цель и задачи Программы

Цель: развитие способности к творческому самовыражению через овладение основами чир спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучить первичным танцевальным навыкам путем изучения элементов различных танцевальных направлений;
- обучить простейшим элементам акробатики, а также элементам техники владения предметами;
- познакомить с основными танцевальными композициями.

Развивающие:

- способствовать развитию всесторонней физической подготовки с развитием ловкости, прыгучести, гибкости, пластичности, артистизма, координации движений;
- способствовать выработке правильной осанки и выразительного двигательного навыка;
- способствовать развитию музыкальности, чувства ритма, эстетического вкуса;
- способствовать развитию умения синхронно выполнять разнообразные движения под музыку.

Воспитательные:

- воспитать культуру движений, их красоту и выразительность;
- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;
- развивать уверенность в себе, в своей успешности и красоте;
- расширить кругозор обучающихся.

Условия для реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- Помещение не менее 10x12 метров, высота потолка не менее 3-х метров.
- Зал со спортивным покрытием, зеркала.
- Спортивная форма для занятий чир спортом, спортивная обувь.

Оборудование:

- Маты гимнастические.
- Утяжелители.

- Обручи, скакалки.
- Скамейки гимнастические.
- Лестница гимнастическая.
- Канаты для лазания.
- Палки гимнастические.
- Тренажеры, снаряды для развития физических качеств.
- Помпоны.
- Музыкальный центр.

Дидактические средства обучения:

- Плакаты.
- DVD (аэробика, чир спорт).
- CD – музыка.