

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 199

**Учебная программа факультативного занятия «Чирлидинг»
для III–VIII классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Чирлидинг» (далее – учебная программа) предназначена для III–VIII классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом классе (1 час в неделю).

3. Цель – обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творчества и лидерских качеств.

4. Задачи:
пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;
укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
популяризация творческих видов спорта через привлечение учащихся к участию в командах поддержки;
отбор перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по чирлидингу.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся: рассказ, беседу, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о:

правилах безопасного поведения на факультативном занятии «Чирлидинг», при посещении соревнований и конкурсов команд поддержки;

правилах личной гигиены на занятиях и в быту;

профилактике травматизма, основах оказания первой помощи;

понятии предварительного и этапного самоконтроля, уровня физической подготовленности;

субъективных и объективных показателей самоконтроля;

распределении ролей в постановке, определении характера танца;

6.2. умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять 3–4 (на выбор) танцевальных комплекса по 8 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин;

самостоятельно придумывать и исполнять танцевальную связку 4–6 «восьмерок»;

участвовать в постановке номеров, длительность которых соответствует положению о соревнованиях по чирлидингу;

осуществлять зарисовку основных направлений и перестроений, выбор капитана команды;

осуществлять самоконтроль на занятии и в быту;

владеть чувством ритма, сосредоточенности, взаимопомощи и командного духа, лидерства, верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Чирлидинг»:

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов					
		III класс	IV класс	V класс	VI класс	VII класс	VIII класс
I. Теоретический блок							
1.1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся	1	1	1	1	1	1
1.2	Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в Республике Беларусь. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей	1	1				
1.3	Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Развитие физических качеств на занятиях			1			
1.4	Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров. Классификация упражнений в чирлидинге			1	0,5		
1.5	История развития современного танца Диско. Техничко-тактические приемы				0,5		
1.6	Характеристика современного стиля танца Техно. Особенности техники					0,5	
1.7	Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно					0,5	
1.8	Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия					1	0,5
1.9	Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды						1
1.10	Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой помощи						0,5
Всего часов:		2	2	3	2	3	3
II. Практический блок							
2.1	Базовые элементы ДАНС-программы	8	6	6	5,5	3	5

2.2	Танец в стиле Диско	16	17	14	13,5	6	6
2.3	Танец в стиле Техно					11	10
2.4	Основы танцевальной подготовки				2	1	1
2.5	Постановочная работа	8	8	10	9	8	7
2.6	Концертная деятельность	0	1	1	2	2	2
Всего часов:		32	32	31	32	31	31
Резервное время		1	1	1	1	1	1
Итого:		35	35	35	35	35	35

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

III класс (35 часов)

Теоретический блок (2 часа)

Тема [1.1.]¹ Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся.

¹ Здесь и далее в квадратных скобках указана нумерация тем в соответствии с Примерным учебно-тематическим планом факультативного занятия «Чирлидинг».

Тема [1.2.] Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в Республике Беларусь. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей (1 час)

История возникновения чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Республике Беларусь, первые сложности и успехи.

Практический блок (32 часа)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (8 часов)

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх-в стороны, вниз-в стороны.

Движения ног:

с полным переносом веса (steps);

с частичным переносом веса (part pressure steps).

Движения корпуса: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (16 часов)

Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунс шаги (bounce step), уличный шаг (street walk).

Работа стопы: каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Вариация в стиле Диско 4 x 8 (не менее 5 вариаций в год).

Тема [2.5.] Постановочная работа (8 часов)

Составление номера до 1,5 минуты под темп музыки 124–126 уд/мин.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на упражнения:

для развития силовых способностей:

прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

упражнения на расслабление: элементы йоги.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о:

том, как зародился чирлидинг;

первых командах поддержки в Республике Беларусь;

правилах безопасного поведения на занятиях, требованиях безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;

требованиях к местам занятий и одежде занимающихся;

умения:

классифицировать виды чирлидинга, по которым проводятся соревнования в Республике Беларусь;

выполнять танцевальные связки на 4 «восьмерки» в темп музыки 124–126 уд/мин;

выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам;

различать темп музыкальных произведений (быстрый, средний, медленный);

выполнять упражнение «мост» из исходного положения: стоя;

владения:

чувством ритма;

навыками простейшего самоконтроля.

IV класс (35 часов)

Теоретический блок (2 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Тема [1.2.] Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в Республике Беларусь. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей (1 час)

История возникновения чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Республике Беларусь, первые сложности и успехи.

Что включает в себя чирлидинг. Тенденции развития чирлидинга в мире. Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Развитие физических качеств на занятиях. Методы укрепления здоровья.

Практический раздел (32 часа)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (6 часов)

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх-в стороны, вниз-в стороны.

Движения ног:

с полным переносом веса (steps);

с частичным переносом веса (part pressure steps).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (17 часов)

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step), пятка-носок шаг (toe-heel step).

Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 4x8 (не менее 7 вариаций в год).

Тема [2.5.] Постановочная работа (8 часов)

Многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала;

постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере;

составление номера до 2 минут под темп музыки 124–126 уд/мин.

Тема [2.6.] Концертная деятельность (1 час)

Участие в концерте, посвященном подведению итогов учебного года.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на упражнения:

для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

на расслабление: элементы йоги;

для развития скорости движений: в темп музыки.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о:

правилах безопасного поведения на занятиях, требованиях безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;

требованиях к местам занятий и одежде занимающихся;

развитии физических качеств на занятиях чирлидингом;

значении чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей;

умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять два (на выбор) танцевальных комплекса по 4 «восьмерки» в темп музыки 124–126 уд/мин;

выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам;

участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 1 (одну) минуту;

владения:

навыками самоконтроля на занятии и в быту;

чувством ритма, сосредоточенности на занятии.

V класс (35 часов)

Теоретический блок (3 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Тема [1.3.] Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге. Развитие физических качеств на занятиях (1 час)

Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки. Следовые эффекты, кумулятивный эффект после занятий.

Тема [1.4.] Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров. Классификация упражнений в чирлидинге (1 час)

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в чирлидинге.

Практический блок (31 час)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (6 часов)

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх-в стороны, вниз-в стороны.

Движения ног:

с полным переносом веса (steps);

с частичным переносом веса (part pressure steps).

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и так далее: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (14 часов)

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step), пятка-носок шаг (toe-heel step).

Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6 x 8 (не менее 5–6 вариаций в год) под темп музыки 126–128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Тема [2.5.] Постановочная работа (10 часов)

Многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала.

Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.

Составление номера до 3 минут под темп музыки 126–128 уд/мин.

Тема [2.6.] Концертная деятельность (1 час)

Участие в концерте, посвященном подведению итогов учебного года.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на упражнения:

для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

на расслабление: элементы йоги;

для развития скорости движений: в темп музыки;

для развития аэробной выносливости.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о:

правилах безопасного поведения на занятиях, требованиях безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;

требованиях к местам занятий и одежде занимающихся;

развитии физических качеств на занятиях чирлидингом;

значении чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей;

умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять два (на выбор) танцевальных комплекса по 4 «восьмерки» в темп музыки 124–126 уд/мин;

выполнять основные позиции рук и ног, используемые при обучении танцевальным связкам;
участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 1 (одну) минуту;
владения:
навыками самоконтроля на занятии и в быту;
чувством ритма, сосредоточенности на занятии.

VI класс (35 часов)

Теоретический блок (2 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Тема [1.4.] Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров. Классификация упражнений в чирлидинге (0,5 часа)

Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия. Виды программ подготовки в чирлидинге. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в чирлидинге.

Тема [1.5.] История развития современного танца Диско. Техничко-тактические приемы (0,5 часа)

История развития современного танца Диско. Тенденции развития Диско в Республике Беларусь. Техничко-тактические приемы, используемые при танцевании данного стиля. Связь танца Диско с другими стилями современных танцев (хип-хоп, техно, хаус, тектоник).

Практический блок (32 часа)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (5,5 часа)

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.
Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх-в стороны, вниз-в стороны.

Движения ног:

с полным переносом веса (steps);

с частичным переносом веса (part pressure steps).

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках и так далее.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (13,5 часа)

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funcky step), пятка-носок шаг (toe-heel step).

Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (cick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6 x 8 (не менее 2-3 вариаций в год) под темп музыки 126–128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Вариация в стиле Диско 8 x 8 и более (3–4 вариации в год).

Тема [2.4.] Основы танцевальной подготовки (2 часа)

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и так далее: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Тема [2.5.] Постановочная работа (9 часов)

Многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала.

Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.

Составление номера до 3 минут в стиле Диско.

Тема [2.6.] Концертная деятельность (2 часа)

Участие в концертах, посвященных подведению итогов 1-го и 2-го полугодия.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7-8 человек и на упражнения:

для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

на расслабление: элементы йоги;

для развития скорости движений: в темп музыки;

для развития аэробной выносливости;

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о (об):

определении понятий «ДАНС-программа» и «Базовые элементы», их характеристике;

истории развития современного танца Диско;

тенденциях развития танца Диско в Республике Беларусь;

техничко-тактических приемах, используемых при танцевании стиля Диско;

связи танца Диско с другими стилями современных танцев (хип-хоп, техно, хаус, тектоник);

умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять 3–4 (на выбор) танцевальных комплекса по 6 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин;
самостоятельно придумывать и исполнять танцевальную связку 2–4 «восьмерок»;
участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 3 (три) минуты;
владения:
навыками самоконтроля на занятии и в быту;
чувством ритма, сосредоточенности;
чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

VII класс (35 часов)

Теоретический блок (3 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила безопасного поведения при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой помощи.

Тема [1.6.] Характеристика современного стиля танца Техно.
Особенности техники (0,5 часа)

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Исходное положение, движения рук и ног и их согласованность. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.

Тема [1.7.] Сравнительная характеристика танцевальных стилей Диско и Техно (0,5 часа)

Связь стилей танца Диско и Техно и их отличительные особенности. Особенности возникновения стилей, тенденции развития в странах Европы. Перспективы развития направлений в Республике Беларусь.

Тема [1.8.] Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия (1 час)

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Практический блок (31 час)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (3 часа)

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).
Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.
Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.
Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках в сочетании с танцевальными движениями.
Сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (6 часов)

Вариация в стиле Диско 8 x 8 и более (2 вариации в год).

Тема [2.3.] Танец в стиле Техно (11 часов)

Основные движения, позиции рук из стиля Диско.

Движения в стиле Техно: Climbing, Pose with a fractional turn, Inversion with a kick, Highway with a falling, Ice shift, Reduction, Triple turn, Twist quadrate, Twist quadrate, Hip-hop run, Cross kick, Ladder, Boqonag, Path, Twist shift, Complicated jump, Highway in the party, Falling a needle, Hip salute, Hill. Вариация складывается из вышеперечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126–128 уд/мин.

Тема [2.4.] Основы танцевальной подготовки (1 час)

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и так далее: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности и так далее. Выполнение пластических движений; статические упражнения (за основу выполнения данных упражнений берутся положения (асаны) базовой йоги); кувырки вперед назад, с прыжком, из различных исходных положений.

Тема [2.5.] Постановочная работа (8 часов)

Многократное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала.

Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.

Составление номера до 3 минут в сочетании стилей современных танцах.

Тема [2.6.] Концертная деятельность (2 часа)

Участие в концертах, посвященных подведению итогов 1-го и 2-го полугодия.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7–8 человек и упражнения:

для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

на расслабление: элементы йоги;

для развития скорости движений: в темп музыки;

для развития аэробной выносливости.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о (об):

определении понятий «ДАНС-программа» и «Базовые элементы», их характеристике;

истории развития современного танца Техно;

тенденциях развития танца Техно в Республике Беларусь;

техничко-тактических приемах, используемых при танцевании стиля Техно;

умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять 3–4 (на выбор) танцевальных комплекса по б «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин;

самостоятельно придумывать и исполнять танцевальную связку 2–4 «восьмерок»;

участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 3 (три) минуты;
владения:
навыками самоконтроля на занятии и в быту;
чувством ритма, сосредоточенности;
чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу (мотивация «достижение успеха»).

VIII класс (35 часов)

Теоретический блок (3 часа)

Тема [1.1.] Вводное занятие. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Требования к местам занятий и одежде занимающихся (1 час)

Организация занятий. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся. Правила безопасного поведения при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой помощи.

Тема [1.8.] Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия (0,5 часа)

Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.

Тема [1.9.] Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды (1 час)

Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.

Тема [1.10.] Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой помощи (0,5 часа)

Соблюдение правил безопасного поведения на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

Практический блок (31 час)

Тема [2.1.] Базовые элементы ДАНС-программы (5 часов)

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).
Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.
Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.
Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, прыжки на носках в сочетании с танцевальными движениями.
Сочетания движений плеч, корпуса и бедер: сжатие (contraction), раскрытие (relaxation), сгибы (bending), волны (waves) и их производные.

Тема [2.2.] Танец в стиле Диско (6 часов)

Вариация в стиле Диско 8 x 8 и более (2 вариации в год).

Тема [2.3.] Танец в стиле Техно (10 часов)

Основные движения, позиции рук из стиля Диско.

Движения в стиле Техно: Climbing, Pose with a fractional turn, Inversion with a kick, Highway with a falling, Ice shift, Reduction, Triple turn, Twist quadrate, Twist quadrate, Hip-hop run, Cross kick, Ladder, Boqonag, Path, Twist shift, Complicated jump, Highway in the party, Falling a needle, Hip salute, Hill. Вариация складывается из вышеперечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126–128 уд/мин.

Тема [2.4.] Основы танцевальной подготовки (1 час)

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и так далее: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности и так далее. Выполнение пластических движений; статические упражнения (за основу выполнения данных упражнений берутся положения (асаны) базовой йоги); кувырки вперед назад, с прыжком, из различных исходных положений.

Тема [2.5.] Постановочная работа (7 часов)

Многочисленное повторение сольных и парных танцевальных вариаций на основе изученного материала.

Постановка мелкогрупповых танцевальных вариаций для последующего их использования в концертном номере.

Постановка 2-х танцевальных номеров на основе изученного материала в стилях Диско и Техно-Рейв.

Тема [2.6.] Концертная деятельность (2 часа)

Участие в концертах, посвященных подведению итогов 1-го и 2-го полугодия.

Резервное время (1 час)

На каждом занятии выделяется время на изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, поддержки, пирамиды до 7–8 человек и упражнения:

для развития силовых способностей: прямые и косые мышцы живота, мышцы позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышцы предплечья;

для развития гибкости и пластичности: развитие активной и пассивной гибкости;

для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата;

для развития аэробной выносливости.

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащихся будут сформированы:

знания о (об):

определении понятий «ДАНС-программа» и «Базовые элементы», их характеристике;

техничко-тактических приемах, используемых при танцевании стиля Техно;

распределении ролей в постановке;

определении характера танца;

умения:

выполнять основные движения по словесной команде без помощи педагога;

выполнять 3–4 (на выбор) танцевальных комплекса по 6 «восьмерок» в темп музыки 126 уд/мин;

самостоятельно придумывать и исполнять танцевальную связку 2–4 «восьмерок»;

участвовать в постановке номера, длительность которого не превышает 3 (три) минуты;

выполнять зарисовку основных направлений и перестроений, выбор капитана команды;

владения:
навыками самоконтроля на занятии и в быту;
чувством ритма, сосредоточенности;
чувством взаимопомощи и командного духа, лидерства, а также верой в победу
(мотивация «достижение успеха»).