

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области структурное подразделение

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«Принято»

На педагогическом совете
ДЮСШ
Протокол № 3 от 26.05.2020 г.

«Утверждаю»
Руководитель с/п «ДЮСШ»
С.Н. Мартынов



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
по спортивным танцам**

Возраст занимающихся: 5 - 15 лет.

Срок реализации: 1 год

Составители:

Тренер-преподаватель:
А.Д. Хорошева

п. Безенчук 2020 г.

Краткая аннотация: Программа направлена на формирование гимнастических знаний, умений и навыков, приобретение практического опыта активного, творческого исполнительства, развитие музыкальности, художественных и творческих способностей, развитие двигательных качеств и умений, гибкости, пластичности, мягкости движений, самостоятельности исполнения, побуждения детей к творчеству. Укрепление физического здоровья средствами хореографии.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивным танцам составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 структурного подразделения «Детско-юношеская спортивная школа» м. р. Безенчукский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Спортивные танцы» разработана и адаптирована для детей с ОВЗ в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства Просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных

общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Спортивные танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Педагогическая целесообразность. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях спортивными танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Практическая значимость. Программа по спортивным танцам ориентирована на работу с детьми и направлена на физическое и творческое воспитание, приобщение их к здоровому образу жизни, на самоопределение и профессиональную ориентацию.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы - является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

Задачи:

Обучающие:

- изучение истории танцевальной культуры, основ актерского мастерства танцоров;
- формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе имиджа, культуры эмпатического общения;
- подготовка детей к творческому самосохранению в реалиях современной жизни;
- выполнение элементов сложности класса "Н", "Е", "Д";
- умение самостоятельно составить танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов;

Развивающие:

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;
- развитие у детей творческого начала, умения применять элементы бального танца в импровизации;

Воспитательные:

- воспитание высоких нравственных качеств. Формирование эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение;
- воспитание умения работать в команде, дисциплины, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- воспитание любви к танцу, привлечение воспитанников к систематическим занятиям;
- воспитание желания укрепить здоровье, совершенствование физических качеств на основе разносторонней физической подготовки.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

Форма обучения:

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1,5 часа.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-15 чел.

Планируемые результаты

В процессе реализации программы дети узнают основы здорового образа жизни, умеют выполнять упражнения, укрепляющие костно-мышечный аппарат. Дети умеют правильно стоять у станка, исполнять подготовительное положение рук и 1-ю позицию, умеют исполнять 1-ю и 2-ю позицию ног, могут натягивать носок, умеют удерживать голову в изученных положениях, различают ритмическое

строение музыки, умеют исполнять легкие танцы и этюды; умеют взаимодействовать с партнером в процессе танца и досуговой деятельности.

Личностные:

- чувство любви к спорту и танцу;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Гимнастика	42	10	32
2.	Танцевальные элементы и особенности ритма	42	6	36
3.	Спортивные (бальные) танцы	42	6	36
	ИТОГО	126	22	104

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. **Познавательный:** творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;
2. **Коммуникативный:** умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;
3. **Регулятивный:** целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.
4. **Личностный:** внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- участие в фестивалях и конкурсах различного уровня в течение года.

Модуль. Гимнастика

Цель: развить координационные способности, гибкость, силовые способности, выносливость.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- обучить технике акробатических упражнений.

Развивающие:

-развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Воспитательные:

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные части тела, мышцы;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- комплекс дыхательной гимнастики;

-технику выполнения акробатических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений

Обучающийся должен приобрести навык:

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие гибкости	2	6	8	Выполнение упражнений
2.	Развитие координации движений	2	6	8	Выполнение упражнений
3.	Формирование осанки	2	8	10	Выполнение упражнений
4.	Развитие силовых способностей	2	6	8	Выполнение упражнений
5.	Развитие выносливости	2	6	8	Выполнение упражнений
Итого:		10	30	42	

Содержание программы модуля

Развитие гибкости.

Теория: развитие гибкости.

Практика: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений.

Теория: развитие координации.

Практика: ходьба с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лёжа, седах); комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Формирование осанки.

Теория: формирование осанки

Практика: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей.

Теория: развитие силовых способностей.

Практика: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 - 3 кг, гантели до 100 г, утяжелители), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, утяжелители); комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

Развитие выносливости.

Теория: развитие выносливости.

Практика: исполнение танцевальных элементов (композиций и связок) в ускоренном темпе и с увеличением длительности звучащей мелодии (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха).

Модуль: «Танцевальные элементы и особенности ритма»

ЦЕЛЬ: заинтересовать, приобщить детей к миру танца.

Задачи:

Обучающие:

- научить правильному исполнению элементов танца, техническим приемам их правильного исполнения;
- дать элементарные сведения о видах и формах хореографии, основных композиционных фигур и движений;
- учить направлять усилия в правильную мышечную работу;
- познакомить с основами этикета (основными правилами поведения на сцене, на соревнованиях и в хореографическом классе);
- познакомить со сценической практикой.

Развивающие:

- формировать начальные навыки координации движений;

- способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов);
- формировать умения ориентироваться в пространстве;
- формировать эмоционально – эстетическое восприятие музыкального материала (элементы артистичности);
- развивать произвольное внимание, память.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать трудолюбие, доброжелательность через приобщение к искусству хореографии;
- способствовать формированию самодисциплины.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- названия классических движений;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- новые направления и виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

Обучающийся должен уметь:

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- реализовать свои идеи в движении;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	

1.	Танцевальная азбука	2	12	14	Выполнение упражнений
2	Ритмика	2	12	14	Выполнение упражнений
3	Танцевальные движения	2	12	14	Выполнение упражнений
Итого:		6	36	42	

Содержание программы

Танцевальная азбука.

Теория: развитие физических данных.

Практика: элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического, народного, бального танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев.

Ритмика.

Теория: развитие чувства ритма

Практика: ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер, метроритм, строение, согласовывать музыку с движением.

Танцевальные движения.

Теория: основы танцевальных движений

Практика: обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Научить составлять комбинации из движений.

Модуль: Спортивные (бальные) танцы

ЦЕЛЬ: обучение основам спортивного танца.

Задачи:

Обучающие:

-овладение знаниями в области бальной хореографии: история, терминология, техника исполнения, основы бального этикета.

Развивающие:

-развитие танцевальных способностей: навыки танцевальных движений, музыкальность, ритм, осанка.

Воспитательные:

Знакомство с основными фигурами европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп) и с основными фигурами латино - американской программы танцев (самба, ча-ча-ча).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- роль спортивных бальных танцев в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- спортивные бальные танцы европейской и латиноамериканской программы, стили и направления современных эстрадных танцев;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять танцевальные композиции совместно партнером и партнершей;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдать безопасность при выполнении танцевальных движений;

Обучающийся должен приобрести навык:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Детские бальные танцы	2	12	14	Выполнение упражнений
2	Танцы европейской программы	2	12	14	Выполнение упражнений
3	Танцы латино - американской программы	2	12	14	Выполнение упражнений
Итого:		6	36	42	

Содержание программы

Детские бальные танцы.

Теория: Знакомство с танцевальной азбукой.

Практика: Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об Ансамбле.

Танцы европейской программы.

Теория: Основы европейских танцев.

Практика: Разучивание танцевальной стойки. Разучивание основных фигур медленного вальса (правый поворот, левый поворот, перемена). Разучивание

основных фигуркистепа (правый поворот, шоссе).

Танцы латиноамериканской программы

Теория: Основы латиноамериканских танцев.

Практика: Разучивание танцевальной стойки, позиции стоп. Разучивание основных фигур танца самба (основной шаг вперед-назад, виск, стационарный самба ход). Разучивание основных фигур танца ча-ча-ча (шоссе, тайм степ, ньюорк, поворот)

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков
- компакт-диски с танцевальной музыкой
- гимнастические коврики и палки
- зеркала
- хореографический станок
- фитнес-резинка
- утяжелители
- скакалки, обручи
- гимнастическая скамья

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно в работе могут использоваться:

- видеокамера
- DVD плеер
- телевизор, ноутбук
- учебно-методические материалы.

Список литературы

1. "Техника освоения европейских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон - Санкт-Петербург, 2003 год.
2. "Техника освоения латиноамериканских танцев", под ред. Ю. Пина, Лондон - Санкт-Петербург, 2003год.
3. "Ритмическая гимнастика и игровой танец". Учебно- методический центр "Аллегро", СПб 1993год.
4. Танцевальная импровизация- теория, история и практика. 1999год.
5. Шлимак О.А. Авторская учебная программа СТК "Каштан" 2000год.
6. Детские танцы с Климовой Анной. Видеоколлекция. - М., 2003год.
7. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. - М., 2007год.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.

minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> – БМСИ - библиотека международной спортивной информации