

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Принята на педагогическом совете протокол № 4 «28» июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с.Кинель-Черкассы
С.А.Лисицин
«28» июня 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8-17 лет

Срок реализации общеобразовательной программы: 1 год

Разработчик программы:

Малкина И.В.-педагог дополнительного образования

с.Кинель-Черкассы

2024г

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В спортивной культуре человечества спортивные танцы занимают особо значимое место. Танец всегда неразрывно связан с жизнью. Первоначально связанный со словом и музыкой, он постепенно приобрёл самостоятельное значение, и теперь его многочисленные ответвления эволюционируют рядом с нами: бальные танцы и танец живота, клубные танцы, балет, уличные танцы и т. д.

Занятие хореографией преобразует не только мышцы, делая их легкими, эластичными и сильными, но и создает условия для гармоничного развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, способствуют его эмоциональному благополучию и приобщению к общечеловеческим ценностям.

Направленность программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному назначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой* с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – *краткосрочной* подготовки. При необходимости возможна *дистанционная* форма обучения.

Программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, способствует интеграции личности в национальную и мировую культуру, содействует развитию массового занятия танцевальным спортом в Самарской области. Содействие развитию спортивных межрегиональных связей Самарской области по танцевальному спорту, укрепит связи со спортивными международными организациями. Представление Самарской области в танцевальном спорте на высоком уровне, участие в российских и международных спортивных мероприятиях, и спортивных соревнованиях по спортивным танцам.

Содержание программы знакомит детей с классическим, современными и русским народным творчеством, способствует воспитанию в детях уважения к национальным традициям русского народа. Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей, предусматривает систематическое и последовательное

обучение. Предполагается, что освоение модулей программы поможет естественному развитию организма ребенка, формированию танцевальных способностей: развитию чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой спортивные танцы являются одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Также актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Простота и доступность спортивных танцев является эффективным средством физического воспитания детей, рассчитана для разной категории детей. Занятия подходят детям с ОВЗ, так как развивают координацию, корректируют слуховое восприятие и сенсорную интеграцию. Дети – инвалиды и дети с ОВЗ, не имеющие противопоказания для занятий хореографией, могут проходить обучение по всем модулям. К таким детям не применяется оценивание результативности освоения образовательной программы.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,
локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимании приоритетности хореографии, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

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.

Воспитательный потенциал программы

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;

- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

Цель: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения спортивным танцам.

Освоение программы предполагает решение разноплановых

задач:

Обучающие:

➤ Формирование базовых хореографических навыков в области классического, народного, современного и эстрадного танца, элементарных навыков гимнастики, акробатики, актерского мастерства.

➤ Формирование знаний об основных хореографических стилях и жанрах.

➤ Формирование умений свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

Развивающие:

➤ Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, эстетического вкуса.

➤ Развитие способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

➤ Развитие творческих способностей и творческого воображения

Воспитательные:

➤ Воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах.

➤ Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности.

➤ Воспитание коммуникативных качеств.

➤ Формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления

здоровья.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 8 до 17 лет.

Количество воспитанников в группах от 8 до 20 человек.

Режим занятий: два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса. В группы зачисляются дети от 8 до 17 лет, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы, производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в группе, в форме учебно-тренировочного занятия.

Основы методики обучения.

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Педагогические технологии.

В процессе обучения используются следующие **формы занятий:**

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Формы очного обучения:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практическое занятие, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции;

- концерт;

- конкурс;

- репетиция;

- фестиваль;

- открытое занятие.

Дистанционная форма обучения предполагает организацию образовательного процесса с использованием платформы Zoom, Skype (онлайн подключение), записи видео-уроков размещенных в облачных хранилищах и рассылки ссылок в группу Вконтакте, Viber. Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,

- совершенствование изученных схем).

- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы*:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;

- метод сопряженного воздействия;

- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;

- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

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 тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- 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 обучающихся, 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.

Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.

Для того чтобы оценить освоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение,

- собеседование,

- тестирование,

- выполнение отдельных творческих заданий,

- участие в конкурсах и фестивалях.

«Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.

«Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.

«Итоговый» - по окончании изучения каждого модуля и в конце учебного года.

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся:

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).

Способы определения результативности

Каждый обучающийся в силу своих индивидуальных и личностных особенностей обладает разным уровнем способностей, от которых зависит и уровень освоения программы.

Оценка результативности проводится по 3-м уровням.

Высокий уровень освоения программы - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом, демонстрирует высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы, не испытывает особых трудностей, свободно владеет теоретической информацией, применяет полученную информацию на практике.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, удовлетворительно владеет теоретической информацией, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

Низкий уровень освоения программы - ребёнок овладел менее чем на 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, демонстрирует низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, испытывает серьёзные затруднения при работе с теоретическим материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| | Название модуля | Всего | Теория | Практика |
|---|-------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1 | Основы спортивной подготовки | 12 | 4 | 8 |
| 2 | Классический танец | 36 | 4 | 32 |
| 3 | Спортивные (бальные) танцы | 52 | 4 | 48 |
| 4 | Народные танцы | 26 | 4 | 22 |
| | Итого | 126 | 16 | 110 |

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Модуль «Основы спортивной подготовки»

Цель: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни.

Задачи

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установок на использование здорового питания и правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Предметные ожидаемые результаты

По итогам обучения по модулю воспитанники *должны знать:*

1. Правила техники безопасности;
2. Правила здорового образа жизни.
3. Режим дня.

Должны уметь:

1. Составлять специальную разминку
2. Выполнять комплекс утренней гимнастики
3. Анализировать и оценивать свое самочувствие
4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения

Должны иметь навыки:

1. Самостоятельно применять физические упражнения.
2. Составлять комплекс утренней гимнастики.
3. Ведения дневника самоконтроля.

Учебно-тематический план модуля «Основы спортивной подготовки».

| 1 | Наименование раздела | Всего | Теория | Практика | Форма роля |
|----------|---|--------------|---------------|-----------------|---------------------------------------|
| 1.1. | Предупреждение спортивного травматизма | 2 | 2 | | Беседа, опрос, тестирова ние |
| 1.2. | Основы спортивной разминки | 5 | 1 | 4 | |
| 1.3. | Самоконтроль | 5 | 1 | 4 | |
| | Итого | 12 | 4 | 8 | |

Содержание программы

Раздел 1.1. Правила безопасности на занятиях.

Теория: Понятие о физической культуре и спорте как о средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт - как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Раздел 1.2. Основы спортивной разминки

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки.

Практика: организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

Раздел 1.3. Самоконтроль

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

3.2.Модуль «Классический танец»

Цель: заинтересовать, приобщить детей к миру классического 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;

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 модуля « Классический танец».

| 1 | Наименование раздела | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|----------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------------|---|
| 1.1. | Танцевальная азбука. | 9 | 1 | 8 | Беседа, опрос |
| 1.2. | Ритмика | 9 | 1 | 8 | Педагогическое наблюдение |
| 1.3. | Танцевальные движения | 9 | 1 | 8 | |
| 1.4 | Прыжки(allegro). | 7 | 1 | 6 | |
| 1.5 | Итоговое занятие. | 2 | | 2 | Выполнение отдельных творческих заданий |
| | Итого | 36 | 4 | 32 | |

Содержание программы

Раздел 1.1.Танцевальная азбука.

Теория: развитие физических данных.

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

Раздел 1.2.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.

Раздел 1.3. Танцевальные движения.

Теория: основы танцевальных движений

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

1. Tempsleve с перегибом корпуса.
2. II и IV arabesques носком в пол.
3. 4-е portdebras.
4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.
5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.
6. Элементарное adagio .
7. Подготовительные упражнения к турам.
8. Тур endehors и endedans со II позиции.
9. Tempsleve на 90 градусов.
10. Pasdebourree без перемены ног на efface.
11. Позыattitudescroiseeиeffacee.
12. Большая поза ecartee вперед и назад.

Раздел 1.4. Прыжки(allegro).

Теория: правила исполнения движений.

Практика:

1. Pasassemble. Double assemble.
2. Grandchangement de pieds.
3. Grandechappena II позицию.
4. Pas glissade.
5. Sissonefermee.
6. Sissoneouverte.
7. Pasechappев II поз. наcroisseинаeffacee.

8. Tempsleve.

9. Pasdechat.

Раздел 1.5. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение отдельных творческих заданий

3.3. Модуль. Современные (бальные) танцы

Цель: развитие художественно ,творческого потенциала через искусство современной хореографии.

Задачи:

Обучающие:

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

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

Развивающие:

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

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;

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.

| 1 | Наименование раздела | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|----------|-------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|--|
| 1.1. | Детские бальные танцы | 16 | 2 | 14 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях |
| 1.2. | Танцы европейской программы | 16 | 1 | 14 | |
| 1.3. | Танцы латино-американской программы | 19 | 1 | 18 | |
| 1.4 | Итоговое занятие. | 2 | | 2 | Выполнение отдельных творческих заданий |
| | Итого | 52 | 4 | 48 | |

Содержание программы

Раздел 1.1. 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.

Раздел 1.2. Танцы европейской программы.

Теория: Основы европейских танцев.

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

основных фигурквикстепа (правый поворот, шоссе).

Раздел 1.3. 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)

Раздел 1.4. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение отдельных творческих заданий

3.4. Модуль «Народный танец».

Цель: формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения танцевальному искусству и формирование в нем эстетических идеалов на основе танцевального наследия разных народов мира.

Задачи:

Обучающие:

- обучить приёмам танцевальной техники и терминологии народного танца;
- повысить профессиональное мастерство, чтобы движения приобрели выразительность и свободу;

Воспитательные: - воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;

Развивающие:

- развить и совершенствовать у детей чувство ритма, хореографическую память, музыкальность, координацию движений;
- способствовать развитию артистизма;
- развить навыки сценического поведения и исполнительства.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать

- особенности взаимодействия с партнерами на сцене,
- элементы и основные комбинации народно-сценического танца.

Обучающиеся должны уметь запоминать и воспроизводить текст народно – сценических танцев.

Учебно-тематический план модуля «Народные танцы»

| 1 | Наименование раздела | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|------|-----------------------------|-----------|----------|-----------|--|
| 1.1. | Упражнения у станка | 7 | 1 | 6 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях |
| 1.2. | Русский стилизованный танец | 10 | 2 | 8 | |
| 1.3. | Испанский сценический танец | 7 | 1 | 6 | |
| 1.4 | Итоговое занятие. | 2 | | 2 | |
| | Итого | 26 | 4 | 22 | |

Содержание программы

Раздел 1.1. Упражнения у станка

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

1. Приседания.
2. Батман тандю с поворотом ноги в закрытом положении в сторону.
3. Батмантандюжете
4. Rond de jambe:
- ребромкаблука.
5. Батманфондю:

- на всей стопе

- с подниманием на полупальцы.

6. Подготовка к веревочке.

7. Развертывание ноги(battementsdeveloppes).

8. Большие броски

9. «Голубец» в сторону на 45 в прямом положении лицом к станку.

10. Револьтад на полу (без прыжка).

11. Подготовка к штопору.

12. Штопор.

Раздел 1.2. Русский стилизованный танец

Теория: особенности народа, песенно-танцевальный фольклор России, праздники, исторические события, бытовые сценки и обрядовые действия.

Практика: элементы танца :

1. Положения ног.

2. Положения рук.

3. «Ключ» -удар каблуками:

- одинарный,

-двойной.

4. Заключение (усложненный «ключ»)

-одинарное

-двойное.

5. Шаг в сторону с двумя переступаниями.

6. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35 .

7. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

8. Развертывание ноги вперед и в полуприседании:

-с последующими шагами,

-с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.

9. поворот на обеих ногах по 5 открытой позиции .

Раздел 1.3.Испанский сценический танец.

Теория: характер и особенности танца, влияние на историю и традиции Испании культур арабского, еврейского и цыганского народов, андалузские песни, фольклор испанских провинций.

Практика:

1. Положения ног.

2. Положения рук.

3. Переводы рук в различные положения.

4. Ходы:

-удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении.

5. Соскоки:

-в 1 прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание,

-в 1,4 прямую и 5 свободную позиции на полу пальцы в полуприседание.

6. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5 открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклоном корпуса.

7. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5 свободной позиции в полуприседании со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.

8. Zarateado -поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1 прямой позиции.

9. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.

10. Движения рук (portdebras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

Раздел 1.4. Итоговое занятие. Практика. Выполнение отдельных творческих заданий

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

Игровой метод обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

Словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

Методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

Методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого - нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание..

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению содержания программы. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на растяжку, упражнения на восстановления дыхания.

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:
 - планы занятий (в т.ч. открытых);
 - методические рекомендации к занятиям;
 - задания для отслеживания результатов освоения каждой темы.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующем профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Авторская разработка Илзе Лиэпа «Балетная гимнастика» - Москва 2019г.
 2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
 3. Боттомер Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003г.
 4. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца.
 5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
 6. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка»- Владос, 2005.
 7. Даниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
 8. Дубровская, Е.А. Ступеньки музыкального развития - М: Просвещение, 2006г.- 48с.
 9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000г.
 10. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж – М: Век информации, 2018.
 11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
 12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
 13. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
 14. Преподавание хореографических дисциплин. Классический танец непрофессиональных коллективов. – Екатеринбург.
 15. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе - Т: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001г.-120с.
 16. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
 17. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004г.
- 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.

Календарно-тематический план

| № | Дата, время | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения |
|---|-------------|--|--------------|---------------|--|------------------|
| Модуль №1 «Основы спортивной подготовки» | | | 12 | | | |
| 1 | | Предупреждение спортивного травматизма | 2 | коллективная | Опрос | актовый зал |
| 2-4 | | Основы спортивной разминки | 5 | коллективная | Тестирование, беседа | актовый зал |
| 5-6 | | Самоконтроль | 5 | коллективная | Тестирование, беседа | актовый зал |
| Модуль №2 «Классический танец» | | | 36 | | | |
| 7-11 | | Танцевальная азбука. | 9 | коллективная | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях | актовый зал |
| 12-15 | | Ритмика | 9 | коллективная | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение | актовый зал |
| 16-19 | | Танцевальные движения | 9 | коллективная | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение | актовый зал |
| 20-23 | | Прыжки(allegro). | 7 | коллективная | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение | актовый зал |
| 24 | | Итоговое занятие. | 2 | коллективная | Выполнение отдельных творческих заданий | актовый зал |

| | | | | | | |
|---|--|--|------------|------------------|--|----------------|
| Модуль №3 «Спортивные (бальные) танцы» | | | 52 | | | |
| 25-32 | | Детские бальные танцы | 16 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 33-40 | | Танцы европейской программы | 16 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 41-49 | | Танцы латино-американской программы | 18 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 50 | | Итоговое занятие. | 2 | коллективна я | Выполнение отдельных творческих заданий | актовый зал |
| Модуль №4 «Народные танцы» | | | 26 | | | |
| 51-54 | | Упражнения у станка | 7 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 55-59 | | Русский стилизованный танец | 10 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 60-62 | | Испанский сценический танец | 7 | коллективна я | Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение | актовый зал |
| 63 | | Итоговое занятие. | 2 | коллективна я | Выполнение отдельных творческих заданий | актовый зал |
| Итого | | | 126 | | | |

