

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	6
4. Методическое обеспечение	9
5. Система контроля и зачетные требования	15
6. Литература	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации»; Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Танцевальный спорт сочетает в себе средства музыкального и пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Занятия танцами, позитивно влияют на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в турнирах делают детей более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ хореографии, у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару.

Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Все это делает данную программу актуальной, поскольку в танцах, как и в других, сложнокоординационных видах спорта должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ. В настоящее время достигнуть успехов в танцах невозможно, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, эстетики движений, координационных способностей.

Данная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Она разработана на основе практического и методического опыта работы на спортивно - оздоровительном этапе, нацелена на анализ и оценку степени физического и двигательного развития детей, с учетом особенностей каждого из них. А также на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов работы в конкретных условиях, проектирование желаемого уровня конечного результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программой для широкого круга

обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

2. Учебный план

Сроки реализации программы – 1 год. Возраст детей от 4 до 17 лет. Учебно - тематический план рассчитан на 38 недель (228 часов). Наполняемость группы – 12 – 20 человек. Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

№ п.п.	Наименование материала	Часы	% соотношение
1	Теоретические занятия	12	5
2	Общая физическая подготовка	34	15
3	Специальная физическая подготовка	23	10
4	Техническая подготовка	105	46
5	Тактическая подготовка	12	5
6	Зачетные требования	8	4
7	Хореографическая подготовка	34	15
	Итого часов	228	100

Планирование программного материала по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	12	1	2	2	1	1	1	2	2	
Общая физическая подготовка	34	3	4	3	4	5	4	4	3	4
Специальная физическая подготовка	23	2	3	3	2	3	3	2	3	2
Техническая подготовка	105	11	11	12	11	13	13	12	12	10
Тактическая подготовка	12		2	2	1		1	2	2	2
Хореографическая подготовка	34	3	4	4	3	4	4	4	4	4
Зачетные требования	8				4					4
Итого	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Настоящая программа предназначена для обучения танцам детей в возрасте от 4 до 17 лет. К занятиям допускаются дети, желающие заниматься

танцами и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, минимальный состав – 12 человек. Срок реализации программы - 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 38 недель (228 часов).

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1. Цели и задачи программы:

Целью данной программы является создание эффективных условий для творческой самореализации, интеллектуального и духовного развития личности ребенка.

Задачи программы:

- развитие познавательного интереса к мировой культуре и традициям танца;
- формирование специальных знаний, умений и навыков по классическим танцам, хореографической подготовке и физической культуре.

- развитие творческой активности, стремления к самообразованию;
- развитие художественного вкуса, музыкальных и творческих способностей; физических качеств.
- воспитание культуры общения и поведения в коллективе, аккуратности, опрятности, элегантности;
- формирование норм здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям танцами, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических качеств, развития выносливости, гибкости, эстетики движений, координационных способностей.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 N 730 танцевальный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта.

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются *в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;*

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в использовании средств и методов общефизической подготовки, основ классической хореографии развитии художественного вкуса, а также физической способности, координации. Поэтому в основе обучения танцевальному спорту лежат такие важнейшие принципы, как: принцип последовательности и доступности обучения; принцип систематичности и последовательности; принцип индивидуализации.

3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 4-17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям танцами, желающие обучаться, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

4. Методическое обеспечение

	Наименование тем разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	

2.	Беседы об истории спортивного танца	Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.	
3.	Музыкальная грамота	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета и длительности.
4.	Стандартно-европейская программа «Н» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
5.	Латиноамериканская программа «Н» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными	Постановка корпуса. Изучение фигур по программе (смотрите «Список фигур»).

		особенностями танцев латиноамериканской программы.	Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
	Общефизическая подготовка	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости и растяжки.
	Хореографическая подготовка	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в

	упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.
--	---	--

Перечень фигур допущенных к исполнению ФТСР (Федерация тан.спорта РФ)

1. Медленный вальс	
	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый).
	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый).
	Правый поворот.
	Левый поворот.
2. Самба	
	Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.
	Виски влево и право.
	Ритмическое баунс движение.
3. Ча-ча-ча	
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе.
	Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции).
	Нью - Йорк (Чек из открытой контр. ПП и открытой ПП).

	Поворот на месте (Поворот –переключатель) влево и право.
	Поворот под рукой влево и право.

5. Зачетные требования

Теоретические вопросы

1. W - Ритм закрытой перемены с правой и левой ноги в медленном вальсе.
2. W - Шаг на счет 1 делается с носка или пятки?
3. W - Шаг в сторону на счет 2 делается с носка или пятки?
4. Q- Ритм четвертных поворотов.
5. Q- работа стопы при исполнении правого четвертного поворота.
6. Q – работа стопы при исполнении левого четвертного поворота.
7. S – что такое «баунс»
8. S – Ритм основного движения, виска, ходов самба (слоу а слоу или $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ 4/4).
9. S – Работа стопы при исполнении счета «а» в любой фигуре? (подъем)
- 10.S – Ритм «баунса» и стоп в любой базовой фигуре ? (стопа - слоу а слоу или $\frac{3}{4}$ $\frac{1}{4}$ 4/4, «баунса» - квик квик или $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$.)
- 11.Ch – ритм шассе (квик квик слоу, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, 4/4)
- 12.Ch – счет и ритм шассе+ тайм степ (квик квик слоу + слоу слоу, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, 4/4 + 4/4, 4/4)
- 13.Ch – работа стопы шассе+ тайм степ (показать).
14. Положение корпуса и взаимодействие при исполнении стандартно-европейской программы (показать).
15. Положение корпуса и взаимодействие при исполнении латиноамериканской программы (показать)

Практика:

Название танца.	Исполняемые фигуры.	Оценка.

Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в в правый).	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук, (исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук);
Самба	Основные движения с ПН, сЛН, в сторону, поступательное, наружное.	«5» баллов- исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону – вправо и лево. - Компактное шассе.	

6. Литература

1. Белова Л. «12 уроков здоровья, молодости и красоты» .
2. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
2. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания танцев/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета – 2004 г.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивным танцам/ Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
4. Савченко В.А. Средства и методы восстановления и работоспособности спортсменов.
5. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии.
6. Севостьянова В.В.. Дыхательная гимнастика.
7. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.

8. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С - П., 1993.
10. Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. –М., С-П., 1992.