

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ Центр
Ворошиловского района
Е.С. Принева
Введена в действие
Приказ № 107 от «31» августа 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт высших достижений»

Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Лисунова Анастасия Олеговна,
педагог дополнительного
образования

Волгоград – 2023

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт высших достижений»	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Педагогический мониторинг (Формы аттестации. Оценочные материалы)	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Список литературы	11

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спорт высших достижений»

1.1 Пояснительная записка

Бальные танцы являются общепринятыми во всем мире. Их знает и умеет танцевать все цивилизованное общество, и они являются неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся, постигая язык бального танца, могут общаться с людьми, не зная разговорного языка друг друга. Занятия спортивными бальными танцами организуют двигательный режим учащихся, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Автор-составитель данной программы рассматривает бальные танцы как органическую часть системы обучения, воспитания и развития личности ребенка.

Направленность программы. Предлагаемая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спорт высших достижений» (далее Программа) по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности; по функциональному назначению – учебно-познавательная; по форме организации – групповая, мелкогрупповая; по времени реализации – одногодичная.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она ориентирована на овладение пластикой тела, пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма учащегося, его морфологическому и физическому совершенствованию.

При разработке Программы учитывались следующие принципы обучения и воспитания:

- «от простого к сложному»;
- «от медленного к быстрому»;
- «посмотри и повтори»;
- «вместе с партнером»;
- «осмысли и выполни»;

- «от эмоций к логике»;
- «от логики к ощущению».

Используемые методы обучения:

- словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

- наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и учащихся.

- практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

- аналитические: сравнения и обобщения, развитие логического мышления.

- Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Уровень освоения содержания программы «Спорт высших достижений»- продвинутый:

Актуальность программы.

Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали, и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, учащиеся становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, в дальнейшем могут самосовершенствоваться в данном виде деятельности.

Предлагаемая программа поможет успешно проводить работу по формированию у учащихся красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Адресат программы – в реализации программы участвуют учащиеся от 8 до 18 лет.

Объем программы.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов в год

1	1	3	108
---	---	---	-----

Формы обучения и виды занятий.

Обучение по программе «Спорт высших достижений» проводится в очной форме. Формы организации занятий - мелкогрупповые, групповые.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся, что предполагает возможную корректировку формы проведения занятий.

Сроки освоения программы – программа рассчитана на 1 год. Программа является вариативной. Педагог может вносить изменения в содержание тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

Год обучения	Количество недель обучения	Количество месяцев обучения	Количество лет обучения
1	36	9	1

Режим занятий.

Год обучения	Количество учащихся	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего часов в год
1	10-20	1	3	108

1.2 Цель и задачи программы.

Цель – расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в танцевальном спорте, достигнуть более высокого уровня танцевания, эстетического развития.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Образовательные:

- 1) освоить технические особенности танцев европейской и латиноамериканской программ;
- 2) научить грамотному и выразительному исполнению спортивных бальных танцев.

Метапредметные:

- 1) развить танцевальные способности (музыкальность, координацию, пластику, изящество и др.);
- 2) повысить функциональные возможности организма (физические качества: ловкость, быстроту, гибкость);
- 3) развить память, внимание, мышление, воображение;
- 4) развить эстетический вкус, элегантность.

Личностные:

- 1) воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;
- 2) воспитать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к другим танцорам и тренерам; культуру поведения.
- 3) обучить основам этикета и красивым манерам.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теорет.	Практ.	
1.	Вводное занятие	3	3	-	Коллективная рефлексия
2.	Медленный вальс	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
3.	Квикстеп	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
4.	Венский вальс	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
5.	Танго	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
6.	Ча-ча-ча	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
7.	Самба	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
8.	Джайв	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
9.	Румба	11	1	10	Промежуточная аттестация, тестирование
10.	Прогоны	15	-	15	Промежуточная аттестация, тестирование
11.	Итоговое занятие	3	-	3	Открытое занятие
Итого:		108	10	98	

1.3.2. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятиях

2. Медленный вальс:

- основное плетение;
- двойной обратный;
- реверсивный пивот;
- закрытый телемарк;
- открытый телемарк;
- кросс хозетейшен;
- крыло.

3. Квик-степ:

- поступательное шассе вправо;
- типпл шассе вправо;
- бегущее окончание;
- наружная перемена;
- ви 6;
- закрытый импетус;
- реверсивный пивот;
- двойной реверсивный пивот;
- кросс шассе.

4. Венский вальс:

- натуральный поворот;
- реверсивный поворот:
- перемена вперед;
- перемена назад.

5. Танго:

- Кортэ назад;
- методы выхода из пп;
- рокк назад на правой ноге;
- рокк назад на левой ноге;
- натуральный твист поворот.
- фор степ.

6. Ча-ча-ча:

- аида;
- турецкое полотенце;
- кросс бейсик;
- спираль.

7. Самба:

- Мейпул вправо;
- закрытые роки;
- открытые роки;
- роки назад;
- аргентинские кроссы.

8. Джайв:

- кубинские роки;
- хоккейная клюшка;
- натуральный волчок;
- закрытый хип твист;
- реверсивный волчок.

9. Румба:

- раскручивание;
- шаги цыпленка;
- муч;
- испанские роки.

10. Прогонные занятия.

Танцевание все танцев программы в рамках турнирного времени без перерыва.

11. Итоговое занятие.

Открытое занятие для родителей и педагогов МОУ Центр Ворошиловского района.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

После первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- название движений и танцевальных вариаций Е класса;
- общемузыкальные понятия (характер, ритм, темп).

Уметь:

- исполнять танцевальные элементы Е класса;
- определять ритм и темп музыкального сопровождения;
- правила ориентирования на танцевальной площадке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	36 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 мая
	Летние каникулы	01 июня-31 августа

2.2 Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт высших достижений», предполагают наличие:

- помещение для занятий с хорошим покрытием
- помещение для переодевания к занятиям;
- оборудование: зеркала по периметру танцевального зала, стол и стул;
- музыкальный инструмент: аудио магнитофон, аудиодиски, флеш-носители с записями репертуара, видеоманитофон, видеоматериалы.

2.3. Педагогический мониторинг

(Формы аттестации. Оценочные материалы).

Важнейшим условием успешной деятельности по общеразвивающей программе «Спорт высших достижений» является учет, проверка знаний, умений и навыков учащихся. С целью определения уровня усвоения программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится тестирование в течение всего периода обучения. Тестирование включает в себя 30 вопросов о технике исполнения каждого танца (Приложение). Для получения зачета по теории материала из 30 вопросов допускается 5 ошибок. Результат тестирования отмечается в зачетных книжках, которые имеются у каждого учащегося (Приложение).

2.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого учащегося и

гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- систематичность и регулярность занятий,
- постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному),
- последовательность в овладении материалом,
- целенаправленность учебного процесса.

Педагог может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава группы, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие:

- Помещение для занятий с хорошей вентиляцией;
- помещение для переодевания к занятиям;
- оборудование: зеркала по периметру танцевального зала, стол и стул;
- музыкальный инструмент: аудио магнитофон, аудиодиски, флеш-носители с записями репертуара, видеоманитофон, видеоматериалы;
- реквизит к танцевальным постановкам.

2.5. Список литературы

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. -М., 2000 г.
2. Боттомер У. Учимся танцевать. -М.: ЭКСМО-пресс, 2002 г.
3. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.
4. Г.Говард. Техника Европейского бального танца. -М.: Артис, 2003 г.
5. Динниц Е.В. Джазовые танцы. ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
6. Ермаков Д.А. В вихре вальса. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
7. Ермаков Д.А. От фокстрота до квикстепа. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
8. Ермаков Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2004г.
9. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. -Ростов -на- Дону: Феникс, 2004 г.
10. Лерд У. Техника Латиноамериканского бального танца. –М.: Артис, 2003 г.
11. Подласый И.П. Педагогика: В 2 кн. -М.: Владос, 2003 г.

12. Реан А.А. и др. Психология и педагогика. -Питер, 2004 г.
13. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. -М., 2000 г.