

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ Центр  
Ворошиловского района

Е.С. Принева

Введена в действие

Приказ № 98 от «30» августа 2022 г.

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 – 2022

## 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 года. 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 б;
- 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.