

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования**  
**«Обоянская спортивная школа»**  
**Курской области**

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 5  
от 30 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные танцы»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8–18 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчики:  
Озеров Н.А.,  
тренер-преподаватель,  
Овсянникова Н.А.,  
методист

г. Обоянь,  
2024

## **Оглавление**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1.1. Направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность и особенность Программы.....	4
1.3. Цель и задачи Программы.....	6
1.4. Возраст обучающихся по Программе.....	7
1.5. Механизм и срок реализации Программы.....	7
1.6. Форма и режим занятий.....	7
1.7. Планируемые результаты.....	10
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы.....	18
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>20</b>
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	21
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	24
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>30</b>
3.1. Психологическая подготовка.....	30
3.2. Восстановительные средства и мероприятия.....	31
3.3. Методическое обеспечение занятий.....	32
3.4. Кадровые условия реализации Программы.....	33
3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	33
<b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>36</b>
<b>5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>36</b>
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>39</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы — стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

В системе эстетического и физического воспитания детей значительная роль принадлежит танцу. Спортивный (балльный) танец — это синтез искусства и спорта. Неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональность и яркая образность, возникающие в его процессе взаимоотношения выделяют это направление среди широкого спектра жанров искусства и видов спорта.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области спортивной (балльной) хореографии, умения красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие, а также половое воспитание.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2. Актуальность и особенность Программы**

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение

через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

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.

Главная задача педагога — не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Следует отметить, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддерживания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет.

Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Следует отметить, что учебный материал и образовательный процесс построен таким образом, что обучающиеся получают возможность изучить несколько танцевальных направлений: спортивный бальный танец,

классический танец, реализовать полученные знания и умения в зависимости от потребностей: кто-то пришел заниматься, чтобы поправить осанку, кто-то любит выступать на сцене, а у кого-то возник спортивный интерес.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы** - создание условий для развития физических и личностных качеств, стремления к творчеству, привития коммуникативной культуры (культуры общения).

#### **Задачи Программы:**

##### *Образовательные:*

- научить базовым знаниям по спортивным бальным танцам, танцевальным направлениям;
- познакомить с историей спортивных бальных танцев;
- познакомить с основами музыкальной грамоты;
- сформировать умения и навыки публичных выступлений (перед зрителями).

##### *Развивающие:*

- развить физические качества (координация, сила, быстрота, гибкость, ловкость), чувство ритма;
- сформировать правильную осанку;
- создать условия для развития памяти, внимания, воображения;
- способствовать формированию и развитию артистизма, эмоциональности, индивидуальности.

##### *Воспитательные:*

- создать условия для формирования культуры поведения и общения;
- сформировать чувство ответственности и взаимопомощи, уважение к взрослым (тренеру), друг другу (в паре), сверстникам и старшим товарищам;
- воспитать дисциплинированное отношение к занятиям, трудолюбие и чувство патриотизма;

- сформировать стремление к здоровому образу жизни и саморазвитию.

#### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» является возрастная категория обучающихся 8–18 лет.

#### **1.5. Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, показательные выступления и участие в соревнованиях. Продолжительность занятия составляет 90 минут и приравнивается к 2 академическим часам для данной возрастной категории, включая 10-минутный перерыв в середине занятия. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 144 академических часа и включает в себя теоретические занятия (8 часов), практические занятия (136 часов). Самостоятельная работа на стартовом уровне освоения Программы минимальна, она распространяется преимущественно на теоретические разделы.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

#### **1.6. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–20 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 3 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8–10 лет, 11–13 лет, 14–15 лет, 16–18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками

обучающихся данных возрастов. В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы. Формирование групп производится в начале учебного года согласно Уставу МБУ ДО «Обоянская спортивная школа» и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, показательные выступления, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя специальную подготовку: физическую, хореографическую, музыкальную. Они также предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр и самоконтроль) и создание традиций коллектива (проведение спортивных вечеров).

Дети, активно занимающиеся по программе, к концу 1-го года обучения имеют различный уровень танцевального мастерства.

Они имеют опыт участия в аттестациях по массовому спорту и показательных выступлениях и имеют результаты. Очень часто, даже у одного ребенка различаются результаты в различных танцах.

Для активного роста занимающихся танцами обязательным и необходимым условием является участие в соревнованиях, так как только соревнуясь с другими танцорами дети сравнивают свои возможности и результаты, а это является стимулом для активных занятий.

Также одним из слагаемых роста танцевальных пар является не только участие в соревнованиях, но и в различных показательных выступлениях как в индивидуальных, так и в групповых (ансамбль). Работа над

показательными номерами отличается от подготовки к соревнованиям. Дети приобретают опыт сценического мастерства, что помогает им в дальнейшем показывать яркий эмоциональный танец.

Обязательными должны стать занятия по классическому танцу и ОФП как отдельные занятия, конечно, меняется нагрузка и задача данных предметов. На занятиях по классическому танцу обращается большое внимание музыкальности, выразительности, характеру исполнения, что дает обучающимся возможность более полно раскрыть себя в танце. Тренировки по ОФП должны быть больше направлены на укрепление и развитие отдельных групп мышц, на выработку выносливости. Это позволит обучающимся подготовиться морально и физически к участию в больших танцевальных турнирах, которые проводятся иногда не только в несколько этапов, но и в несколько дней.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальные сети.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Возможные дистанционные формы работы (в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагополучной эпидемиологической ситуации):

- оффлайн-консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

Применение методов удаленного обучения физическим упражнениям является наиболее сложным. Это обусловлено спецификой упражнений. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения обучающийся должен неоднократно исполнить это движение, т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации. И, самое главное, обязателен контроль педагога за выполнением этих методических рекомендаций. Поэтому наиболее успешным видится комбинированное занятие: предварительное разучивание двигательных действий обучающимися по видеоуроку (видеолекции), предложенному педагогом заранее, с закреплением и корректировкой двигательного умения в онлайн-режиме (через платформы zoom.us, skype и т.п. по согласованию тренера-преподавателя и учебной группы).

## 1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см. Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

**Таблица 1**

Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
1. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных

	<i>российского общества</i>	возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	Формирование умений выполнять комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корrigирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.5. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
<b>2. Смыслообразование</b>	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в

		<p>физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</p> <p>Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей</p>
	2.2. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели</p>
<b>3. Нравственно-этическая ориентация</b>	<p>3.1. <i>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i></p> <p>3.2. <i>Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</i></p>	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга</p>

Таблица 2

Метапредметные планируемые результаты Программы		
Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<b>P<sub>1</sub></b> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	<p><b>P<sub>1.1</sub></b> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.</p> <p><b>P<sub>1.2</sub></b> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p><b>P<sub>1.3</sub></b> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.</p> <p><b>P<sub>1.4</sub></b> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.</p> <p><b>P<sub>1.5</sub></b> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</p>	Постановка и решение учебных задач
<b>P<sub>2</sub></b> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	<p><b>P<sub>2.1</sub></b> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения.</p> <p><b>P<sub>2.2</sub></b> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.</p> <p><b>P<sub>2.3</sub></b> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.</p> <p><b>P<sub>2.4</sub></b> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.</p> <p><b>P<sub>2.5</sub></b> Составлять план решения</p>	Постановка и решение учебных задач
		Организация учебного сотрудничества
		Метод проектов

	<p>проблемы.</p> <p><b>P<sub>2.6</sub></b> Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения.</p> <p><b>P<sub>2.7</sub></b> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	
<b>P<sub>3</sub></b> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	<p><b>P<sub>3.1</sub></b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.</p> <p><b>P<sub>3.2</sub></b> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.</p> <p><b>P<sub>3.3</sub></b> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.</p> <p><b>P<sub>3.4</sub></b> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.5</sub></b> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата.</p> <p><b>P<sub>3.6</sub></b> Работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.</p> <p><b>P<sub>3.8</sub></b> Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>
<b>P<sub>4</sub></b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,	<b>P<sub>4.1</sub></b> Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи.	Организация учебного сотрудничества

<p>собственные возможности её решения (оценка)</p>	<p><b>P<sub>4.2</sub></b> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p><b>P<sub>4.3</sub></b> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p> <p><b>P<sub>4.4</sub></b> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.</p> <p><b>P<sub>4.5</sub></b> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.</p> <p><b>P<sub>4.6</sub></b> Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов</p>	<p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p>
<p><b>P<sub>5</sub></b> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)</p>	<p><b>P<sub>5.1</sub></b> Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.</p> <p><b>P<sub>5.2</sub></b> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.</p> <p><b>P<sub>5.3</sub></b> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.</p> <p><b>P<sub>5.4</sub></b> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.</p> <p><b>P<sub>5.5</sub></b> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления</p>	<p>Постановка и решение образовательных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии</p>

	проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<b>П<sub>6</sub></b> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	<p><b>П<sub>6.1</sub></b> Выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство.</p> <p><b>П<sub>6.2</sub></b> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.</p> <p><b>П<sub>6.3</sub></b> Выделять явление из общего ряда других явлений.</p> <p><b>П<sub>6.4</sub></b> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.</p> <p><b>П<sub>6.5</sub></b> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям.</p> <p><b>П<sub>6.6</sub></b> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.</p> <p><b>П<sub>6.7</sub></b> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.</p> <p><b>П<sub>6.8</sub></b> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</p> <p><b>П<sub>6.9</sub></b> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.</p>	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий

<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<b>K<sub>11</sub></b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	<p><b>K<sub>11.1</sub></b> Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p><b>K<sub>11.2</sub></b> Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p><b>K<sub>11.3</sub></b> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.</p> <p><b>K<sub>11.4</sub></b> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.</p> <p><b>K<sub>11.5</sub></b> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p> <p><b>K<sub>11.6</sub></b> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).</p> <p><b>K<sub>11.7</sub></b> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.</p> <p><b>K<sub>11.8</sub></b> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.</p> <p><b>K<sub>11.9</sub></b> Выделять общую точку зрения в дискуссии.</p> <p><b>K<sub>11.10</sub></b> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.</p> <p><b>K<sub>11.11</sub></b> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дискуссии</p>

	<b>K<sub>11.12</sub></b> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### **Предметные планируемые результаты**

Обучающийся научится:

- излагать факты истории вида спорта;
- различать и называть позиции в паре, корпуса, рук и ног для партнера и партнерши;
- следовать правилам поведения в танцевальном зале и на занятиях (включая требования безопасности);
- понимать и следовать правилам соревнований и спортивного поведения;
- различать музыкальные ритмы различных мелодий;
- красиво и ритмично двигаться, исполнять программу трёх танцев и выступать перед зрителем;
- выполнять разминку и комплексы ОФП и СФП;
- выполнять технические упражнения вида спорта;
- выполнять упражнения для развития моторики, ориентации в пространстве, координации движений, формирования правильной осанки;
- соблюдать дисциплину на занятиях;
- понимать выразительность отдельных движений;
- проявлять уважительное отношение к тренеру-преподавателю и сверстникам, партнёрам.

### **1.8. Формы подведения итогов реализации Программы**

Основной показатель работы секции по спортивным танцам — участие в показательных выступлениях и соревнованиях по спортивным танцам, а

также освоение программы, выражющееся в сдаче контрольных нормативов по всем видам подготовки.

### **Формы подведения итогов:**

1. контроль (аттестация) внутри танцевальной группы — проводится по усмотрению тренера после пройденной темы или раздела.
2. контроль (аттестация) внутренняя — в рамках танцевального коллектива, группы, нескольких клубов, может проводиться в конце каждого полугодия/четверти.
3. контроль (аттестация) — выход на межшкольные (межгрупповые) соревнования по направлению тренера после пройденной темы или раздела.
4. итоговая аттестация — в конце учебного года.
5. участие в школьных фестивалях, конкурсах, смотрах.
6. определение общего уровня физической подготовленности (ОУФП).
7. открытое занятие.
8. тестирование и анкетирование.

В качестве контрольных измерений и с целью контроля дозирования физической нагрузки на занятиях используется метод оценки интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Для этого производятся замеры пульса в покое (в начале занятия) и во время нагрузки. Далее производятся соответствующие расчеты и определяются значения для каждого ребенка:

1. Индивидуальный тренировочный пульс =  $(220 - \text{возраст} - \text{ЧСС в покое}) \times 0,6 + \text{ЧСС в покое}$
2. Максимально возможная нагрузка на сердце = ИТП + 12
3. Минимальная нагрузка на сердце = ИТС - 12
4. Максимальная физическая нагрузка =  $(220 - \text{возраст}) \times 0,87$
5. Оптимальная физическая нагрузка =  $(\text{макс физ нагрузка} \times 87) : 100\%$

6. ЧСС max = 200 – возраст (для нетренированного человека)
7. Резерв ЧСС = ЧСС max – пульс в покое (для нетренированного человека)
8. Безопасная нагрузка = (резерв ЧСС):2 + пульс в покое

Также имеет смысл учитывать, что тренировочная зона для начинающих составляет 120–130 уд/мин, развитие выносливости у начинающих и поддержание у подготовленных занимающихся – 130–140 уд/мин, максимальный развивающий эффект тренировки – 140–160 уд/мин. Такие измерения возможно производить регулярно в течение учебного года.

Результатом работы по данной программе – является воспитание начинающих танцоров, которые затем продолжают обучение спортивным танцам по классам мастерства и участием в соревнованиях с присвоением спортивных разрядов

#### **Способы определения результативности реализации Программы:**

1. педагогическое наблюдение;
2. беседа;
3. тестирование ОУФП, тестирование знаний;
4. результативность на соревнованиях и показательных выступлениях;
5. ведение дневников.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.3).

**Таблица 3**

#### **Учебный (тематический) план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1.</b>	<b>Введение в программу. Техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Наблюдение</b>

2.	Знания о виде спорта	1	1	-	Беседа
3.	Элементы музыкальной грамоты	3	1	2	Наблюдение
4.	Основы классического танца	4	1	3	Наблюдение
5.	Основы европейских танцев	20	-	20	Наблюдение, отчётный концерт
6.	Основы латиноамериканских танцев	20	-	20	Наблюдение, отчётный концерт
7.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	1	17	Наблюдение, тестирование ОУФП
8.	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	3	33	Наблюдение
9.	Конкурсное исполнение	18	-	18	Наблюдение
10.	Основы импровизации	9	-	9	Наблюдение
11.	Показательные выступления	9	-	9	Концерт, соревнования
12.	Итоговое занятие (аттестация)	2	-	2	Итоговый фестиваль-концерт
13.	Врачебный контроль	3	-	3	Медосмотр
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. «Введение в программу. Техника безопасности» (1 час).

Теория: собрание группы, режим работы, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, в танцевальном зале, требования к форме для занятий.

Форма проведения: занятие-экскурсия, лекция.

### Раздел 2. «Знания о виде спорта» (1 час).

Теория: История танцев, разновидности танцевальных направлений, правила соревнований.

Форма проведения: видеолекция, викторина.

### **Раздел 3. «Элементы музыкальной грамоты» (3 часа).**

Теория: Понятие о ритме и темпе музыки и движений.

Практика: Развитие ритмических структур.

Форма проведения: тренировочное занятие.

### **Раздел 4. «Основы классического танца» (4 часа).**

Теория: Позиции рук, стоп.

Практика: Упражнения на смену позиций рук, комбинации.

Форма проведения: видеолекция, тренировочное занятие, занятие-викторина.

### **Раздел 5. «Основы европейских танцев» (20 часов).**

Практика: Разминка фигуры и вариации из них в медленном вальсе, венском вальсе, квикстеп.

Форма проведения: тренировочное занятие, отчётный концерт.

### **Раздел 6. «Основы латиноамериканских танцев» (20 часов).**

Практика: фигуры и вариации из них в самбе, ча-ча-ча, джайве.

Форма проведения: тренировочное занятие, отчётный концерт.

### **Раздел 7. «Общая физическая подготовка (ОФП)» (18 часов).**

Теория: Физическая подготовка в танцах.

Практика: Комплексы упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие (сдача нормативов).

### **Раздел 8. «Специальная физическая подготовка (СФП)» (36 часов).**

Теория: Специальные физические упражнения в танцах, их значение и техника выполнения.

Практика: Упражнения для развития и укрепления основных мышечных групп и суставов, упражнения на гибкость, развитие координации, баланса, пластики, прыжки, вращения, комплексы упражнений.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

### **Раздел 9. «Конкурсное исполнение» (18 часов).**

Практика: правила спортивного костюма для детей, правила поведения на соревнованиях, разработка стиля пары, прогон, повторение вариаций.

Форма проведения: тренировочное занятие, контрольное занятие.

### **Раздел 10. «Основы импровизации» (9 часов).**

Практика: Прослушивание мелодии и составление вариации движений для передачи её содержания и характера (создание «рисунка» танца).

Форма проведения: тренировочное занятие.

### **Раздел 11. «Показательные выступления» (9 часов).**

Практика: Постановка групповых и парных номеров – выбор музыки, разучивание движений. Участие в выступлениях.

Форма проведения: тренировочное занятие, концерт, соревнования

### **Раздел 12. «Итоговое занятие (аттестация)» (2 часа).**

Практика: Фестиваль-концерт, подведение итогов работы за учебный год.

Форма проведения: контрольное занятие-концерт.

### **Раздел 13. «Врачебный контроль» (3 часа).**

Посещение диспансера (поликлиники), сдача функциональных проб.

## 2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля					
1.	Сентябрь			групповая	1	Введение в программу. Техника безопасности	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение					
2.				групповая	1	Знания о виде спорта	Спортивный зал спортивной школы	Беседа					
3.				индивидуальная	1	Врачебный контроль	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Медосмотр					
4.				индивидуальная	1	Врачебный контроль	медучреждение/ спортивная школа (по договоренности)	Медосмотр					
5.				групповая	8	ОФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение					
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.				групповая	2	Элементы музыкальной грамоты	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение					
14.													
15.				индивидуальная	2	ОФП	Спортивный зал спортивной школы /стадион	тестирование ОУФП					
16.													

17.			групповая	1	ОФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
18.			групповая	1	Элементы музыкальной грамоты	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
19.			групповая	1	Основы классического танца	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
20.			групповая	1	Основы классического танца	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
21.			групповая	1	Основы классического танца	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
22.			групповая	1	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
23.			групповая	5	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
24.							Наблюдение
25.							Наблюдение
26.							Наблюдение
27.							Наблюдение
28.			групповая	5	ОФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
29.							Наблюдение
30.							Наблюдение
31.							Наблюдение
32.							Наблюдение
33.			групповая	5	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
34.							Наблюдение
35.	Ноябрь						Наблюдение
36.							Наблюдение
37.							Наблюдение
38.			групповая	5	Основы	Спортивный зал	Наблюдение

39.	Декабрь			групповая	10	европейских танцев СФП	спортивной школы Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
40.								Наблюдение
41.								Наблюдение
42.								Наблюдение
43.								Наблюдение
44.								Наблюдение
45.								Наблюдение
46.								Наблюдение
47.								Наблюдение
48.								Наблюдение
49.								Наблюдение
50.								Наблюдение
51.	Январь			групповая	6	Основы европейских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
52.								Наблюдение
53.								Наблюдение
54.								Наблюдение
55.								Наблюдение
56.								Наблюдение
57.								Наблюдение
58.								Наблюдение
59.								Наблюдение
60.								Наблюдение
61.								Наблюдение
62.								Наблюдение
63.	Январь			групповая	10	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
64.								Наблюдение
65.								Наблюдение
66.								Наблюдение
67.								Наблюдение
68.								Наблюдение
69.								Наблюдение
70.								Наблюдение
71.				групповая	2	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
				групповая	3	Конкурсное	Спортивный зал	Наблюдение

72.	Февраль					исполнение	спортивной школы	Наблюдение
73.				групповая	4	Основы европейских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
74.								Наблюдение
75.								Наблюдение
76.				групповая	3	Конкурсное исполнение	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
77.								Наблюдение
78.								Наблюдение
79.				групповая	1	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
80.								Наблюдение
81.				групповая	1	Основы классического танца	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
82.				групповая	1	Основы латиноамериканских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
83.				групповая	4	Основы латиноамериканских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
84.								Наблюдение
85.				групповая	1	ОФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
86.								Наблюдение
87.				групповая	1	Основы латиноамериканских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
88.				групповая	2	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
89.								Наблюдение
90.				групповая	3	Основы латиноамериканских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
91.								Наблюдение
92.								Наблюдение
93.								Наблюдение

94.	Март			групповая	1	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
95.				групповая	2	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
96.				групповая	2	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
97.				групповая	4	Конкурсное исполнение	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
98.								Наблюдение
99.								Наблюдение
100.								Наблюдение
101.				групповая	2	Показательные выступления	Спортивный зал спортивной школы	Соревнования
102.				групповая	5	Основы европейских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Отчётный концерт
103.								Наблюдение
104.								Наблюдение
105.								Наблюдение
106.				групповая	1	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
107.								Наблюдение
108.				групповая	1	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
109.				групповая	1	СФП	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
110.				групповая	1	Основы латиноамериканских танцев	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
111.				групповая	2	Конкурсное исполнение	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
112.				групповая	2	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
113.								Наблюдение
114.				групповая	10	Основы	Спортивный зал	Наблюдение

115.	Апрель	групповая	6	латиноамериканских танцев	спортивной школы	Наблюдение
116.						Наблюдение
117.						Наблюдение
118.						Наблюдение
119.						Наблюдение
120.						Наблюдение
121.						Наблюдение
122.						Наблюдение
123.						Наблюдение
124.						Отчётный концерт
125.	Май	групповая	2	Конкурсное исполнение	Спортивный зал спортивной школы	Контрольный прогон
126.						Наблюдение
127.						Наблюдение
128.						Наблюдение
129.						Наблюдение
130.						Наблюдение
131.						Наблюдение
132.						Наблюдение
133.						Тестирование ОУФП
134.						Соревнования
135.	групповая	3	1	Основы импровизации	Спортивный зал спортивной школы /стадион	Спортивный зал спортивной школы
136.						Спортивный зал спортивной школы /стадион
137.						Спортивный зал спортивной школы /стадион
138.	индивидуальная	2	1	Показательные выступления	Спортивный зал спортивной школы	Соревнования
139.						Соревнования
						Отчётный

140.					Показательные выступления	Спортивный зал спортивной школы	концерт
141.							
142.			групповая	2	Показательные выступления	Спортивный зал спортивной школы / стадион	Соревнования
143.							
144.			групповая	2	Итоговое занятие (аттестация)	Спортивный зал спортивной школы	Итоговый фестиваль-концерт

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и показательных выступлений сильнейших пар, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: показательные выступления, отчётные концерты с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в форме зрителей, соперников.

#### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **3.2. Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации танцора, его индивидуальных особенностей, уровня подготовки.

#### **Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений (в т.ч. музыкальных) с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятиях различных видов игр.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### **3.3. Методическое обеспечение занятий**

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

**Второй компонент** – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

Дидактические материалы:

- набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой);
- схемы.

Основой **третьего компонента** – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- диагностические и контрольные материалы;
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке;

- проведение занятия в игровой музыкальной форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и стиля спортивного танца.

### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, занятия-соревнования, концерты, круглые столы, импровизированное выступление);
- просмотр видеозаписей.

### **3.4. Кадровые условия реализации Программы**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

### **3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.4):

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

**Таблица 4**

Перечень необходимого материально-технического оборудования

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b> <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.3	Методические издания по танцевальному спорту	Д	Методические пособия рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b> <b>Демонстрационные печатные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-V ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям по виду спорта
<b>3</b> <b>Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b> <b>Технические средства обучения</b>			
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и	Д	Аудиоцентр с возможностью

	площадок		использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы, выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.3	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.4	Мультимедиапроектор	Д	
4.5	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25 м
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.3	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.4	Коврик гимнастический	К	
5.5	Маты гимнастические	Г	
5.6	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.7	Мяч малый (теннисный)	К	
5.8	Скалка гимнастическая	К	
5.9	Мяч малый (мягкий)	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	Г	
5.12	Секундомер	Д	
5.13	Мячи: волейбольный, футбольный, баскетбольный	Г	
5.14	Гантели 0,5 – 5 кг	Г	
5.15	Станок хореографический	К	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой /актовый		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек Не менее 200 кв.м С зеркалами по периметру или одной стенке

6.2	Подсобное хранения оборудования	помещения для инвентаря и		Включает в себя стеллажи, контейнеры
-----	---------------------------------------	------------------------------	--	-----------------------------------------

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

### Контрольные испытания

Контрольные нормативы по ОФП представлены тестовыми испытания комплекса ВФСК ГТО, оценивание происходит по возрастным нормативам комплекса (минимум – «бронзовый» знак отличия).

Уровень интегральной подготовки по спортивным танцам определяется местом, занятым в соревнованиях, экспертной оценкой тренера-преподавателя по итогам отчётного концерта и показательных выступлений (балльная шкала).

## 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

### Цель и задачи воспитания

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и

обществу.

**Цель** данной программы — создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

**Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

**Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.
- участие групп в реализации ключевых дел.

**На индивидуальном уровне:**

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении

навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

• наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

• при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

#### Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	02.09.2024	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2024	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. — СПб.: Изд-во «Лань», 2007. — 192 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. Пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. Ред. П.В. Игнатьев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». – Н. Новгород: ННГУ, 2020.
3. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Кауль Н. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 350, [1] с.: ил., табл.; 21 см. - (Серия "Без проблем").
4. Методическое пособие для обучения бальным танцам / И. В. Серебренников. - Новочеркасск : Лик, 2020. — 21 см. - Вып. 1., 2020. — 23 с.: ил., цв. ил.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

### **Литература для родителей:**

6. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) / Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, 2022. — URL: <https://fdsarr.ru/dance/> (дата обращения: 27.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

### **Литература для детей:**

7. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». — URL: <https://www.gto.ru/#gto-method>. — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

8. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». — URL: <https://www.gto.ru/norms> — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

9. Видео-уроки "Учимся танцевать" 6+ Авторский проект Олеси Суторминой: плэйлист интернет-канала / Youtube-канал «Центр культуры Нефтяник», 2020. — URL:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL47Ch8ZoUN3eOxmuJK8VeRkzNjv-rxYyz> (дата обращения: 30.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

10. Видео уроки бальных танцев: сайт / Проект Dance Database, 2010. — URL: <https://dancedb.ru/ballroom-dance/education/video/> (дата обращения: 17.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

