

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Центр образования №42»
(МАОУ «Центр образования №42»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора №97-ОД от
30.08.2023

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

2023-2024

**Вологда
2023**

Содержание

| № | | Стр. |
|-----|--|------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Планируемые результаты | 7 |
| 3. | Содержание программы | 9 |
| 4. | Тематическое планирование | 13 |
| 5. | Формы аттестации | 14 |
| 6. | Рабочая программа воспитания | 15 |
| 7. | Учебный план | 18 |
| 8. | Календарный учебный график | 19 |
| 9. | Календарный план воспитательной работы | 19 |
| 10. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 20 |
| 11. | Оценочные материалы | 22 |
| 12. | Методические материалы | 24 |

Пояснительная записка

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивно-бальные танцы» (базовый уровень) являются следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

Программа приобщает обучающихся к здоровому и активному образу жизни, создает условия для развития их физических способностей и качеств, удовлетворения индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, получении базовых знаний, умений и навыков, являющихся основой мастерства в танцевальном спорте.

Актуальность программы обусловлена ее соответствием: – потребности времени в развитии мотивационного потенциала детей старшего школьного возраста к познанию, творчеству, труду и спорту, воспитанию гармонично развитой личности, ее позитивной социализации; – потребностям обучающихся в самореализации и самоактуализации, интеграции в систему общественных отношений. Осуществляя социальный подход к спортивному танцу, она способствует развитию социальной активности, включает в социальную

практику, формирует социально значимые компетенции, дает возможность избежать влияния негативных социальных явлений.

Программа имеет отличительные особенности. Из-за специфики предмета обучения она не подразумевает жестко регламентированного разделения учебного материала на занятия. Программа предоставляет возможность педагогу определять приоритетные задачи и творчески планировать учебный материал в рамках занятия, распределять его в течение учебного года в зависимости от состава, особенностей, уровня способностей и возможностей обучающихся. Это обеспечивает вариативность занятий и доступность программы для всех обучающихся. Практическая значимость изучаемого предмета обусловлена его интегративным характером. Спортивный танец – не только спорт, это искусство, форма социального общения, способ самопознания, самосовершенствования и самоутверждения. Он ориентирует педагога на целенаправленную организацию системной учебно-тренировочной деятельности, способствующей развитию интеллектуальной, эмоционально-волевой и действенно-практической сфер личности, творческого потенциала, физической, эстетической и духовнонравственной культуры обучающихся. Спортивный танец включает их в многогранную и психологически положительно настроенную жизнь, в которой есть условия для самовыражения и самоутверждения. По уровню сложности, настоящая программа является базовой.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на возраст 4-19 лет.

Форма обучения – очная.

Цель программы – создание условий и обеспечение возможности для развития личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации учащихся старшего школьного возраста, активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

Задачи:

Личностные:

- воспитать приверженность к здоровому образу жизни;
- повышать работоспособность учащихся, совершенствовать их физические способности и качества, формировать комплекс двигательного-координационных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- способствовать интеллектуальному, художественно-эстетическому и эмоционально-нравственному развитию;
- ориентировать на социально-значимые ценности (Человек, жизнь, здоровье, познание, красота, труд, общение);
- развивать мотивацию достижения, психологическую готовность к самосовершенствованию и самореализации;
- способствовать формированию адекватной самооценки, являющейся «внутренним» условием достижения результата;
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, в коллективе.

Метапредметные:

- формировать навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации;
- развивать умение владеть логическими действиями сравнения, анализа и обобщения;
- формировать умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

Предметные:

- углубить знания учащихся по истории развития спортивного танца, полученные при освоении программы стартового уровня;
- способствовать усвоению обучающимися понятийного аппарата и танцевальной терминологии базового уровня подготовки спортсменов;
- научить правильно исполнять все танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеть техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;
- сформировать необходимый для «Е» и «D» классов мастерства уровень музыкальной и двигательной культуры;
- развивать умение оценивать танцевальную технику, музыкальную и двигательную культуру свою, партнера, своей и других пар;
- сформировать навык различать и определять эстетические и художественно-эмоциональные средства выразительности;
- создать необходимые условия для освоения учащимися конкурсной и концертной программ.

Результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными танцами;
- освоение основ спортивных танцев;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных танцев.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 50 учебных часов.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- осознавать персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- испытывать потребность в познании, творчестве, активном образе жизни;
- иметь позитивную самооценку, видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;
- иметь ценностное отношение к себе и окружающим, толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
- использовать стратегию сотрудничества, взаимопонимания и взаимоуважения в качестве стратегии поведения в паре и в коллективе, дающей возможность признать права каждого на собственное мнение, понять друг друга, совместно найти решение возникающих проблем;
- воспринимать занятия спортивными танцами как источник физического и духовного здоровья, способ самореализации, самосовершенствования и обретения социальной уверенности.
- проявлять сознательность в обучении;
- планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять познавательную деятельность, используя различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими учебными действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- увеличивать объем практического применения полученных знаний, умений, навыков и способов деятельности;
- продуктивно сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе коллективной деятельности, знать способы урегулирования конфликтных ситуаций;
- пользоваться понятийным аппаратом и терминологией базового уровня; – выполнять базовые фигуры и связки I и II степени сложности, руководствуясь техническими принципами их исполнения;

– музыкально и динамично исполнять танцы конкурсной и концертной программ;

– вести контроль над телом, балансом и равновесием, ведением и реакцией, качеством и направлением движения, распределением хореографии на паркете;

– правильно использовать механизмы взаимодействия в паре, соблюдать единство музыкального сопровождения и согласованности движения партнеров;

– создавать гармонию движения в паре (свободу и легкость исполнения, оптимальную амплитуду и соразмерность движений);

– проявлять мужское и женское исполнение танцевальных элементов в их гармоничном сочетании;

– эмоционально воспринимать танец, определять средства эстетической и эмоциональной выразительности;

– самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

– историю и национальные корни европейских и латиноамериканских танцев конкурсной программы;

– лексику и понятийный аппарат базовой подготовки;

– характеристики музыкальной основы каждого конкурсного танца, счет;

– базовые фигуры I и II степени сложности;

– способы повышения зрелищности и соревновательности выступления;

– правила и технику нанесения конкурсного макияжа.

Содержание программы

Раздел 1. Введение.

Инструктаж по ТБ. Теория: режим занятий группы. Цели, задачи, перспективы обучения. График соревнований. Предварительный план мероприятий и концертов. Инструктаж по технике безопасности, противопожарной защите, соблюдении санитарии в клубе, на соревнованиях и концертах.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

2.1 История развития спортивного танца Теория: хронология возникновения бальных танцев. История современных европейских и латиноамериканских танцев.

2.2 Нормативные документы.

Теория: понятия возрастной и классификационной групп, класса мастерства. Допустимые классы мастерства базового уровня, условия их присвоения. Требования к тренировочному и спортивному костюмам.

Раздел 3. Специальная подготовка.

3.1 ОФП и СФП. Теория: понятие здорового образа жизни. ОФП и СФП, их роль в укреплении здоровья, повышении работоспособности, развитии физических качеств, расширении запаса двигательных навыков. Практика: освоение навыков ОФП: строевые упражнения, прыжки с вращением скакалки, прыжки в длину с места, подъемы верхней части корпуса из положения лежа на полу, отжимания, бег, челночный бег. Освоение навыков СФП. Упражнения на приведение различных групп мышц и отдельных частей тела в рабочее состояние: шея и плечевой пояс – медленные наклоны головы (вперед, назад, в стороны), резкие повороты головы в стороны, вращения плечевого сустава; верхняя часть корпуса – наклоны корпуса, смещение грудной клетки (вперед, назад, в стороны), повороты корпуса, растяжка боковых мышц и мышц спины; руки – открытия по позициям со сменой ритма; нижняя часть корпуса – круговые движения бедер; работа стопы – подъемы на подушечки и полупальцы, releve, перенос веса тела с одной части стопы на другую, вращение стоп, интенсивный разогрев; укрепление мышц живота и спины – упражнения на полу («ласточка»),

«кошка добрая», «кошка злая», «лягушка», «кобра», «велосипед», «ножницы»); мышцы ног – кросс (прыжки с двух ног – pas sauté и на одной ноге поочередно, прыжки вверх с разворотом на 90 и 180 градусов), растяжка (медленные наклоны). Постепенное увеличение амплитуды отдельных движений. Сгибания, разгибания и дуговые движения во всех суставах тела, круговые вращения. Акцент на развитие выносливости, гибкости, сильных ног, силовой выносливости брюшного пресса, растяжки боковых мышц тела, голеней и голеностопных суставов.

3.2 Хореография и пластика Теория: понятия спортивной хореографии, «чистоты» линий тела. Практика: адаптированный экзерсис у «станка»: упражнения на растяжку сухожилий, связок, боковых мышц и мышц спины, постановку корпуса в ST и LA, держание баланса на определенных точках стопы и контроль позвоночника, правильную работу мышц тела, пластику и статику позвоночника, пластику рук.

3.3 Музыкальная подготовка Теория: характер, темп и ритм музыкальной основы танца. Сочетание синкопированных и не синкопированных ритмов. Слабая и сильная доли. Понятие музыкальности движения. Практика: прослушивание и анализ музыкальных фрагментов. Упражнения на развитие чувства ритма. Тренировка согласованности двигательных действий с характером и интонациями музыки.

3.4 Актерское мастерство Теория: зрелищная функция спортивного танца, ее роль. Основной путь повышения зрелищности выступления. Средства выразительности. Практика: просмотр видеозаписей выступлений спортивных пар, анализ использованных ими средств выразительности.

3.5 Основы эстетической культуры Теория: эстетическая категория «прекрасное». Понятие эстетического вкуса. Танцевальный этикет. Практика: дискуссии, беседы после выступлений на соревнованиях, просмотр видеозаписей, исполнения танцевальных этюдов, направленные на приобретение опыта эстетического восприятия музыки и спортивного танца, развитие эстетического вкуса, определение эстетических ценностей танцевального спорта.

3.6 Психологическая подготовка Теория: спортивный характер, волевые черты спортивного характера. Практика: обсуждение значения спортивного

характера в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировка сосредоточенности и концентрации, свободы чувств и движения, знакомство с приемами релаксации, снятия мышечного напряжения.

Раздел 4. Произвольная программа.

4.1. Клубные танцы Теория: национальные истоки танца «бачата», манера и стиль исполнения, особенности ведения и техники исполнения. Практика: анализ музыкальной основы, разучивание танца, тренировка точности и техничности в исполнении элементов, фигур и связок, работы рук (подхваток, перехваток, закручиваний, раскручиваний), позировок, линий движения, манеры исполнения.

Раздел 5. Основы конкурсного танца.

5.1. ST. Basic. Теория: Basic и его роль в освоении конкурсной программы. Понятия: стойка, баланс, контакт в паре, тяжелый центр, центр левитации, работающая и опорная нога, перекат, геометрия фигуры, линия движения, ведение, взаимодействие в паре. Практика: тренировка стойки в ST (положения корпуса, рук, ног, головы, партнеров относительно друг друга), удержания контакта в паре, работы стопы, распределения веса, ведения и наклона. Разучивание базовых элементов и фигур I степени сложности.

5.2. LA. Basic.

Теория: понятия стойки в LA, баланса, переноса веса, лицевой открытой и закрытой позиций, позиции «веер», ведения и взаимодействия в паре. Практика: тренировка основных элементов базовой техники, освоение базовых фигур I степени сложности.

Раздел 6. Конкурсная программа.

6.1. Европейская программа. Теория: ведение внутри баланса. Стабильность верха и работа тела. Роль корпуса, работы стопы и коленей в движении тела. Практика: сочетание фигур и связок I степени сложности в вариации. Тренировка стоп, коленей, корпуса, линий направления движения, умения вести партнершу, техничности и музыкальности исполнения вариаций.

6.2. Латиноамериканская программа.

Теория: взаимодействие в паре по весу и распределение веса по стопе. Движение бедер за счет работы внутренних мышц. Практика: тренировка

учебного материала, разучивание вариаций, тренировка техники и музыкальности их исполнения.

Раздел 7. Концертная программа.

Теория: понятия танцевальной композиции, сюжета. Практика: анализ музыкальной основы, сюжетного содержания, выбор учащимися средств выразительности. Определение направлений движения пары. Работа над танцевальными этюдами с последующим объединением их в танцевальную композицию.

Раздел 8. Профессиональная ориентация.

Практика: развитие интереса обучающихся к спортивному танцу, оказание помощи педагогу в работе с младшими детьми на соревнованиях, концертных выступлениях и проведении внутриклубных праздников.

Раздел 9. СММ, соревнования, концерты.

Практика: участие в соревнованиях согласно графика, общественно-массовых мероприятиях, праздниках ТСК, дающее возможность обучающимся видеть прогресс в своем развитии, не заикливаться на отрицательном, обрести уверенность в себе, мотивацию к самосовершенствованию.

Раздел 10. Промежуточная аттестация.

Практика: обсуждение результатов участия во внутриклубном соревновании детей, анализ собственного участия в спортивных соревнованиях. Переосмысливание отношения к себе и своей роли в достижении успеха, определение ближних и дальних перспектив, планирование своей дальнейшей работы.

Раздел 11. Закрытие танцевально-спортивного сезона.

Практика: участие в отчетном концерте.

Тематическое планирование

| № | Название раздела | Количество часов |
|----------|--|-------------------------|
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Теоретическая подготовка. | 1 |
| 3. | Специальная подготовка. | 10 |
| 4. | Произвольная программа. | 6 |
| 5. | Основы конкурсного танца. | 6 |
| 6. | Конкурсная программа. | 6 |
| 7. | Концертная программа. | 6 |
| 8. | Профессиональная ориентация. | 1 |
| 9. | СММ, соревнования, концерты. | 8 |
| 10. | Промежуточная аттестация. | 2 |
| 11. | Закрытие танцевально-спортивного сезона. | 4 |
| | Итого | 50 |

Формы аттестации

Оценка достижения планируемых результатов освоения данной программы осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и мониторинга индивидуальных достижений обучающихся. Педагогический контроль знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней:

- 1 уровень – репродуктивный с помощью педагога;
- 2 уровень – репродуктивный без помощи педагога;
- 3 уровень – продуктивный;
- 4 уровень – творческий.

Формы контроля достижений, обучающихся:

- фронтальная и индивидуальная беседа;
- игровые формы контроля;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов.

Формами текущего педагогического контроля являются: включенное наблюдение, беседа, контрольное упражнение, опрос, творческое задание, результаты участия в соревнованиях, концертах, спортивно-массовых мероприятиях, внутриклубных праздниках.

Основной формой педагогического контроля результативности программы является промежуточная аттестация обучающихся. Цель промежуточной аттестации – определение достижений учащихся и их сопоставление с результатами, запланированными программой.

Формы промежуточной аттестации: сдача норм по ФП, выполнение контрольных упражнений, анкетирование, собеседование, портфолио.

Для повышения социальной активности обучающихся программой предусмотрено использование в качестве формы промежуточной аттестации аналитической справки по предметной соревновательной деятельности и социальному творчеству в рамках общественных мероприятий (праздниках, посвященных Дню города, Дню района, Дню знаний, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню учителя, Дню защитника Отечества, Дню Победы, и фестивалей танца). Результаты аттестации фиксируются в итоговой

аналитической справке учащегося. Обучающийся, успешно прошедший аттестацию и мотивированный на дальнейшее совершенствование в танцевальном спорте, переводится в группу для обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивно-бальные танцы» продвинутого уровня. Непрошедшие аттестацию остаются в группе на повторное обучение.

Рабочая программа воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на занятии, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на празднике творчества «Мы вместе».

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы МАОУ «Центр образования №42».

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий

по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Нормативно-правовая основа учебного плана

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 N 1441 "Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Учебный план предусматривает реализацию программы в полном объеме. В случае пропусков занятий обучающимися предполагается самостоятельное изучение учебного материала (по согласованию с родителями (законными представителями)).

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия дополнительного образования организуются после уроков с перерывом не менее 30-минут.

Продолжительность занятий составляет 40 минут.

Промежуточная аттестация

Освоение программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимых в формах, определенных учебным планом, и в порядке установленном образовательной организацией.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (май).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-бальные танцы»**

| Направленность | Название курса | Количество часов в неделю | Общее количество часов | Формы промежуточной аттестации |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| Физкультурно-спортивная | «Спортивно-бальные танцы» | | | Сдача контрольных нормативов. |

Календарный учебный график

на 2023-2024 учебный год

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года – 30 июня 2024 года.

| ПЕРИОД | Продолжительность | Количество недель / дней |
|------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| I полугодие | с 01.09 по 30 декабря | 16 недель |
| <i>Зимние каникулы</i> | <i>с 29.12. по 9.01.2023</i> | <i>12 дней</i> |
| II полугодие | с 12.01 по 30.06 | 18 недель |
| ИТОГО | | 34 недели |

Сроки проведения промежуточной аттестации

В 2023-2024 учебном году промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (май).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 19 лет.

Количество учащихся в группе - 16 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 50 учебных часов.

Регулярность занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение – зал площадью 150 кв.м (паркет, зеркала, станки).
2. Оборудование: – звуковая аппаратура (аудио и CD), видеоплеер, фортепиано; – спортивный инвентарь для тренировок (коврики, мячи, скакалки, гантели); – костюмы (тренировочные для занятий, спортивные для участия в спортивных соревнованиях, концертные).
3. Оборудованное помещение для хранения концертных костюмов.
4. Помещения для переодевания.
5. Аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Информационное обеспечение

1. Аудиотека разнохарактерной музыки для сопровождения занятий.
2. Видеотека: – каталоги основных фигур танцев европейской и латиноамериканской программ; – семинары и мастер-классы по спортивным танцам; – популярные вариации бальных танцев; – чемпионаты России, престижные спортивные соревнования; – клубные соревнования, концерты.
3. Интернет-источники:
 - Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (<http://vftsarr.ru/>).

Кадровые условия

| № | Фамилия, имя, отчество | Образование и специальность по диплому, когда и где получил | Квалификационная категория (разряд) | Курсы повышения квалификации, переподготовки (где, когда, тема) |
|----|--------------------------------|--|---|---|
| 1. | Абрамов Анатолий Александрович | Высшее педагогическое образование по специальности «география» | Учитель географии и биологии ОУ; учитель химии основной школы | Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Межрегиональный учебный центр» по программе «Тренер-преподаватель по танцевальному спорту» Профессиональная переподготовка с 25 мая 2020 г. по 17 июля 2020 г. Москва Диплом №0107537 |

Оценочные материалы

Основой итоговой аттестации является диагностика показателей, позволяющих определить уровень достижения планируемых результатов (Приложения).

Основными показателями являются:

- личностное развитие учащихся;
- предметная подготовка (теоретическая и практическая);
- предметная соревновательная деятельность;
- социальное творчество учащегося.

Каждый показатель содержит ряд критериев, на основании которых дается его оценка (в баллах) и устанавливается уровень освоения учащимся программного материала, реальный уровень его достижений. Уровень может быть: низким (если учащийся достиг менее половины планируемых результатов), средним (более половины), высоким (достиг практически всех планируемых результатов). Результаты диагностики показателей фиксируются в итоговой аналитической справке (смотреть Приложения).

Методические материалы

Методологической основой настоящей программы является современная дидактическая концепция, носящая гуманистический характер, в русле которой строится образовательный процесс - процесс воспитания и развития подростков в ходе их очного обучения.

Методическую систему реализации программы составляют методы, формы организации образовательного процесса и учебного занятия.

Методы:

1. Обучения: словесные, сенсорные – наглядные, практические, дискуссионные.

2. Воспитания: убеждение, мотивация, стимулирование, поощрение. Поскольку обучение - двусторонний процесс и его результативность определяется выбором методов организации взаимосвязанной и взаимообусловленной деятельности педагога и обучаемых, программа предлагает бинарные методы: показа – наглядного восприятия, информационно-сообщающего – исполнительского, объяснительно-репродуктивного, объяснительно-побуждающего – поискового и активности обучаемых, контроля – самоконтроля и взаимоконтроля, стимулирования, мотивации деятельности и поведения – самооценки.

Формы организации образовательного процесса:

1. По организации обучающихся: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, коллективные.

2. По направленности обучения: теоретические, практические, комплексные, объединяющие теоретическую и практическую подготовку учащихся.

Формы организации учебного занятия: беседа, учебно-тренировочное занятие, импровизация, постановочное занятие, соревнование, тренировка, упражнения, внутриклубный праздник.

Основными регулятивными нормами организации образовательного процесса являются:

1. Принципы организации педагогического процесса: гуманистической направленности, социокультурного соответствия, ценностной ориентации, целенаправленности, комплексности, наглядности и доступности, деятельностного подхода, постепенности в развитии природных данных и способностей учащихся, единства развития каждого обучающегося и группы, эстетизации всей деятельности обучающихся.

2. Принципы управления деятельностью обучающихся: учет возрастных и индивидуальных особенностей, опора на положительное в человеке, сочетание уважения с разумной требовательностью, положительной мотивации и благоприятного эмоционального фона, сочетания педагогического управления с развитием инициативы и самостоятельности обучающихся.

Для обеспечения наиболее эффективного достижения поставленных целей программа предлагает использовать педагогические технологии группового обучения, коллективной деятельности, технологии развивающего и опережающего обучения, технологию здоровьесбережения.

Алгоритм учебного занятия. Из всех предложенных форм организации учебных занятий систематически и регулярно используется учебно-тренировочное занятие. Оно обеспечивает прочность освоения обучающимися знаний и играет определяющую роль в формировании их умений, навыков и способов практической деятельности.

Структура учебно-тренировочного занятия

1. Подготовительный блок занятия. Этапы: организационный, подготовительный. На подготовительном этапе учащиеся в течение 10-15 минут выполняют комплекс упражнений, способствующих подготовке организма к выполнению нагрузок, достижению наибольших результатов в основной части занятия и снижающих вероятность получения травм.

2. Основной блок занятия. Этапы: подготовительный, этап усвоения учебного комплекса знаний и умений, этап первичной проверки и

корректирующего взаимодействия с обучающимися. На подготовительном этапе – этапе подготовки к восприятию материала учащиеся выполняют «подводящие» упражнения. В основной части теоретические занятия интегрированы с практическими, ни одно из них не осуществляется изолированно. Степень включения в учебный комплекс элементов различных разделов содержания программы для каждого учебно-тренировочного занятия варьируется педагогом в зависимости от того, какие задачи являются приоритетными для данного учебно-тренировочного занятия.

3. Заключительный блок занятия. Этапы: итоговый, рефлексивный, релаксационный. Во избежание изменений в работе сердечно-сосудистой системы и снятия мышечного напряжения учебно-тренировочное занятие заканчивается выполнением упражнений на «остывание» и растягивание в течение 5 минут.

Карта диагностики личностного развития, обучающегося
(результаты общей и специальной физической подготовки)
сдача норм

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
|---|-------|-------|---------|
| Скоростные качества | | | |
| Бег 20 м (с) | 5 | 3,8 | 4,4 |
| | 4 | 3,9 | 4,5 |
| | 3 | 4,0 | 4,6 |
| | 2 | 4,1 | 4,7 |
| | 1 | 4,2 | 4,8 |
| Прыжок с вращением скакалки вперед (кол-во прыжков за 1 мин.) | 5 | 160 | 150 |
| | 4 | 150 | 140 |
| | 3 | 140 | 130 |
| | 2 | 130 | 120 |
| | 1 | 120 | 110 |
| Скоростно-силовые качества | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 200 | 175 |
| | 4 | 190 | 165 |
| | 3 | 180 | 150 |
| | 2 | 170 | 140 |
| | 1 | 160 | 130 |
| Силовые качества | | | |
| | 5 | 47 | 40 |

| | | | |
|--|---|------|------|
| Подъем туловища из положения лежа (количество раз в мин) | 4 | 40 | 30 |
| | 3 | 35 | 25 |
| | 2 | 30 | 20 |
| | 1 | 25 | 15 |
| Выносливость | | | |
| Бег 600 м | 5 | 2,05 | 2,25 |
| | 4 | 2,20 | 2,30 |
| | 3 | 2,30 | 2,40 |
| | 2 | 2,40 | 2,50 |
| | 1 | 2,50 | 2,55 |
| Максимальное количество баллов – 25 Среднее количество баллов – 15 Минимальное количество баллов – 5 | | | |

Карта диагностики личностного развития обучающегося

собеседование

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

| № п/п | Вопрос | Кол-во баллов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Что в большей мере помогает приобщиться к «прекрасному»: занятия в ТСК или посещение дискотеки? | |
| 2 | Что лучше характеризует эстетически воспитанного человека: нетерпимость к безобразному и уродливому или умение привнести красоту в искусство, спорт, труд, поведение, отношения? | |
| 3 | Перед кем несет ответственность человек за свои поступки? | |
| 4 | От чего зависит Ваше отношение к другому человеку и каким оно должно быть? | |
| 5 | Какими волевыми чертами характера должен обладать спортсмен? | |
| 6 | Вы рассказываете друзьям о своих достижениях в танцевальном спорте? А о неудачах? | |
| 7 | Как Ваши друзья относятся к тому, что Вы занимаетесь | |

| | | |
|----|--|--|
| | спортивными танцами? | |
| 8 | Как Вы оцениваете свои результаты в танцевальном спорте? | |
| 9 | Хотите достичь большего? | |
| 10 | Вы верите в свои силы? В себя? | |

Оценка: правильный ответ – 1 балл, аргументированный ответ – 2 балла.

Максимальное количество баллов – 20

Среднее количество баллов – 15

Минимальное количество баллов – 10

Вопросы 6-10 говорят о наличии или отсутствии у обучающегося самооценки своей предметной деятельности, позитивной «Я – концепции», мотивации, осознании перспективы.

Карта диагностики метапредметных умений обучающегося

анкетирование

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

| Критерии | Умею | | | Кол-во баллов |
|--|--------------------|----------|-----------|---------------|
| | С помощью педагога | Частично | Полностью | |
| Анализировать учебную задачу | | | | |
| | | | | |
| Планировать и контролировать ее выполнение | | | | |
| | | | | |
| Оценивать свои учебные действия | | | | |
| | | | | |
| Пользоваться источниками информации | | | | |
| | | | | |
| Следовать принципам межличностного общения | | | | |
| | | | | |

Самооценка учащегося (верхняя строка) и экспертная оценка (нижняя строка) суммируются, вычисляется средне-арифметическое значение по каждому критерию достижений (в баллах). Ответы: «с помощью педагога» - 1 балл, «частично» - 2 балла, «полностью» - 3 балла.

Максимальное количество баллов – 15

Среднее количество баллов – 10

Минимальное количество баллов – 5

Карта диагностики предметной подготовки обучающегося

анкетирование

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

| Критерии | Оценка | | | | | Кол-во баллов | Уровень |
|---|--------|---|---|---|---|---------------|---------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| Знаю историю и национальные корни европейских и латиноамериканских танцев | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Освоил лексику и понятийный аппарат | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Владею техникой выполнения базовых фигур I и II степени сложности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Проявляю мужское (женское) исполнение танцевальных элементов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Музыкально и динамично исполняю танцы конкурсной программы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Самостоятельно работаю над конкурсными вариациями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Соблюдаю линии направления движения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Правильно распределяю хореографию на паркете | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Определяю и использую средства эстетической и эмоциональной выразительности танца | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |
| Использую механизмы взаимодействия в паре | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| | | | | | | | |

Учащийся дает свою оценку по пятибалльной шкале (отмечает в верхней строке). В нижнюю строку вносит свою оценку педагог. Самооценка учащегося (верхняя строка) и экспертная оценка (нижняя строка) суммируются, вычисляется средне-арифметическое значение по каждому критерию достижений (в баллах).

Максимальное количество баллов – 50

Среднее количество баллов – 30

Минимальное количество баллов – 10

Карта диагностики предметной соревновательной деятельности
и социального творчества обучающегося
аналитическая справка

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

Предметная соревновательная деятельность

| № | Дата | Название | Уровень | Место | Место, |
|-----|------------|--------------|---------------|------------|-----------|
| п/п | проведения | Соревнования | соревнования* | проведения | поощрение |
| | | | | | |
| | | | | | |

Социальное творчество

| № | Дата | Название | Уровень | Место | Поощрение |
|-----|------------|-------------|---------------|------------|-----------|
| п/п | проведения | мероприятия | мероприятия** | проведения | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* - ОС (Областное соревнование), Рег (Региональное соревнование), РС «В» (Российское соревнование категории «В»), РС «А» (Российское соревнование категории «А»), МС (Международное соревнование).

** - на уровне ОУ (образовательного учреждения), «Социума», района, города, области.

Оценка предметной соревновательной деятельности:

Участие в соревновании – 1 балл

Выход в финал соревнования – 2 балла

2-3 место – 3 балла

1 место – 4 балла

Оценка социального творчества:

Участие в общественном мероприятии – 5 баллов

Итоговая аналитическая справка обучающегося

Фамилия, имя обучающегося _____

Возрастная группа «юниоры и юниорки»

ФИО педагога _____

| № п/п | Показатели | Кол-во баллов | | | Уровень достижений |
|----------|---|---------------|---------|-------------------|-----------------------|
| | | Набранное | Среднее | Максималь- ное | |
| 1. | Личностное развитие учащегося | | 15 | 25 | |
| | | | 15 | 20 | |
| 2. | Метапредметные учебные действия | | 10 | 15 | |
| 3. | Предметная подготовка | | 30 | 50 | |
| 4. | Предметная спортивная деятельность учащегося | | - | - | |
| 5. | Социальное творчество | | - | - | |

| | | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|
| | учащегося | | | | |
|--|-----------|--|--|--|--|

Решение:

Руководитель ТСК
«Астра»

Педагог

Дата

Список использованной литературы

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации. — М.: Приор, 2004. — 32 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»: (федер.закон: принят Гос.Думой 21 дек.2012 г.) // Российская газета, 31 декабря 2012.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу 22 дек. 2013г) // Российская газета, 11 декабря 2013.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. -Москва 2014. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 г. № 41. [Электронный ресурс]. — URL: <http://files.stroyinf.ru/data2/1/4293768/4293768442.htm>
5. Основные требования законодательства РФ в сфере образования в части реализации дополнительных общеобразовательных программ [Электронный ресурс]. — URL: http://www.krasobrnadzor.ru/assets/files/control/4.%20Dop_obsheobr.rtf
6. Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы «Социум». —2016.

Литература, рекомендуемая педагогам

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989.
2. Барабанщиков В.В. Психологическая саморегуляция состояния в спортивных танцах. / Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2004, стр. 38-43.
3. Барышникова Т.М. Азбука хореографии / Т.М. Барышникова. – М.: Рольф,

- 2001.
4. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1986.
 5. Борруаз Ф. Теория и техника латиноамериканских танцев. – М.: Прогресс, 1989.
 6. Гай Говард. Техника европейских танцев. – М.: Артис, 2003.
 7. Гарри Смит – Хэмпшир. Венский Вальс. Как воспитать чемпиона. – М.: Артис, 2000.
 8. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность. Гибкость, Физкультура и спорт, 1991.
 9. Егорова Л.В. Воспитывает танец. //Советская педагогика, 1990, №2, стр. 47-49.
 10. Ермакова Д.А. От фокстрота до квикстепа. – М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2004.
 11. Искусство в эстетическом воспитании детей разных возрастных групп. //Сборник научных статей АПН СССР /Под ред. Н.А. Кушаева, Б.П. Сомова. – М.: НИИ общей педагогики, 1978.
 12. Каменская Е.Н. Этика. Эстетика. – Ростов на Дону.: Феникс, 2004.
 13. Кондратенко Ф.Д. Эстетическое отношение и эстетическая оценка. – М.: Искусство, 1981.
 14. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: Артис, 2006.
 15. Курпан Ю.И. Аэробика, шейпинг, каланетика. /Ю.И. Курпан// Физическая культура в школе. – 1996. - №5. –с. 12-19.
 16. Лисицкая Т.С. Силовая тренировка. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001.
 17. Максин А. Изучение бальных танцев. – СПб.: Планета музыки, 2010. – 46с.
 18. Музыка и движение. –М.: Искусство, 1986.
 19. Мур Алекс. Бальные танцы. Пересмотренная техника европейских танцев.
- Часть первая. Квикстеп.

Часть вторая. Медленный вальс.

Часть третья. Фокстрот.

Часть четвертая. Танго.

Перевод с английского и редакция Ю. Пина. – М.: Москва, 2004.

20. Регационни Гвидо. Бальные танцы. /перевод с французского Г.В.

Евдокимова. –М.: Бертельсман Медиа Москоу, 2001.

21. Регационни Гвидо. Латиноамериканские танцы. /перевод с французского – М.: БММ АО, 2001.

22. Руденский Е.В. Социальная психология. Курс лекций. –М.: ИНФРА –М, Новосибирск, 1997.

23. Телегин А.П. Танец как средство эстетического воспитания и формирования личности. //Я.А. Каменский и проблемы современной школы: Всероссийская научно-практическая конференция. /Самара, 30-31 марта 1992. – Самара, 1992.

24. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев.

Часть первая. Румба. Самба.

Часть вторая. Пасодобль. Ча-ча-ча. Джайв.

–М.: Артис, 2003.

25. Щуркова Н.Е. Нежная педагогика. – М.: Центр «Педагогический поиск, 2005.

Литература, рекомендуемая обучающимся и родителям

1. Антон Дю Беке. Учимся танцам за месяц./ Танцкласс от хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале ВВС. – М.: Эксимо, 2008.

2. Гальперин Ян. Учимся танцевать легко! – М.: Центрполиграф, 2009. (Мастер – класс).

3. Гинот Х.Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста. – М.: 2004.

4. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.: 2005.

5. Грецов А.Г. Практическая психология для мальчиков. – СПб.: 2005.

6. Кауль Н. Как научиться танцевать спортивные бальные танцы. – Ростов на Дону.: Феникс, 2004.
7. Константиновский В.С. Учить прекрасному. – М.: Молодая гвардия, 1973.
8. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: 2000.
9. Летягова Т.В. и др. Краткий словарь танцев. – М.: Флинта: Наука, 2006.
10. Энциклопедия для детей. Т.18. Ч.2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. – М.: 2002.