

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Тосно с углубленным изучением отдельных
предметов»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ «СОШ №1 г. Тосно с углубленным
изучением отдельных предметов»

Протокол от 20.08.2024 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Тосно
с углубленным изучением отдельных
предметов»

Г.Н. Бровина

Приказ от 20.08.2024 № 170-ог.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Спортивные танцы»

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 144 часа

Физкультурно-спортивная направленность

Автор-составитель:

Михайлова Анна Алексеевна,

Педагог дополнительного образования

2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.07.2015 г.); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 9 1726-р);

2. Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, п. 1.

4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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 молодёжи».

6. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).

7. Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области».

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. В современном мире важнейшим моментом является то, что роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях

являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также ее военной и политической мощи.

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация заставляют молодых людей часами просиживать перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения. У них неожиданно появляются новые заболевания. Они не знают «вкуса» спортивных побед. Основные причины этого явления — неудовлетворительная физическая подготовка, боязнь показать свою слабость и несостоятельность перед сверстниками, неинтересные и неэмоциональные занятия.

Чтобы повысить интерес к физическим упражнениям, необходимо найти путь решения этого вопроса. Одним из эффективных средств реализации этого вопроса является молодой для нашей страны вид спорта - «спортивные танцы».

Занятия спортивными танцами способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность. В ходе занятий подростки приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, равновесие. Простейшие элементы, на уровне общеразвивающих и строевых упражнений, соединенные несложными прыжками и подскоками, выполняемые под музыкальное сопровождение, вызывают у детей массу положительных эмоций. Спортивные танцы закаляют подростка как морально-психологически, так и физически, одновременно развивают в ребенке чувства «лидерства» и «коллективизма».

Спортивные танцы являются одними из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.

Данная программа позволяет учащимся комплексно и целенаправленно применять гигиенические факторы и естественные силы природы в оздоровительных целях при занятиях спортивными танцами. Особое значение в программе имеет художественное движение под музыку. Ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система», хранящая звучащий образ мира. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 12-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Группа формируется из учащихся, желающих систематически посещать занятия.

Количество занимающихся в группе 15 человек.

Цель программы: формирование физической культуры личности ребенка, развитие творческих способностей средствами спортивных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания об истории развития спортивных танцев и связи с другими видами искусства и спорта;
- сформировать двигательные умения и навыки, необходимые для занятий спортивными танцами;
- обучить разнообразным танцевальным комбинациям в спортивных танцах;

Развивающие:

- развить потребность в занятиях спортом;

- развить основные двигательные качества: выносливость, быстроту реакции, ловкость, мышечную силу, гибкость;

- развить чувство формы, ритма, восприятия пространства;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию потребности ребенка к заботе о собственном здоровье и здоровью окружающих как к ценности;

- способствовать воспитанию у учащихся творческое отношение к занятиям, аккуратность, чувство коллективизма;

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, способности к мобилизации усилий и эмоциональной устойчивости.

Условия реализации программы. Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 144 часа. Академический час – 45 мин. В группу зачисляются обучающиеся 12-15 лет, без предъявления требований к теоретической и практической подготовке.

Реализовывать программу может любой педагог дополнительного образования, педагоги школы. Для реализации программы потребуется следующее материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал
- раздевалки для мальчиков и девочек
- музыкальная аппаратура
- гимнастические маты

Методы и формы работы: для реализации программы используются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы. Режим устанавливается в соответствии с расписанием.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

- сформировать первоначальных представлений о значении направления «спортивные танцы» для укрепления здоровья человека;
- уметь создавать новые связки совместно с командой;
- сформировать умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- воспринимать советы и предложения, а также оценку учителя, товарищей, во время показательных выступлений;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений и танцевальных связок;
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника преподавателя;
- выработать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «спортивные танцы»;
- раскрывать понятия и термины, связанные со спортивными танцами;
- ориентироваться в видах программ спортивных танцев, танцевальных жанрах, акробатических упражнениях;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни и спортивных танцах.

Коммуникативные УУД:

- проявлять волевые и нравственные качества лидера;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе в команде;

- контролировать действия партнёра в команде;

- проявлять инициативность, самостоятельность и дисциплинированность в ходе занятий, на соревнованиях и выступлениях.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- знание основных моральных норм на занятиях спортивными танцами и ориентации на их выполнение;

- уважительно относиться друг к другу;

- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Формой подведения итогов реализации программы «Спортивные танцы» является: участие обучающихся в мероприятиях и соревнованиях.

2. Учебный план

№ п.п	Тема	Теоретическая часть	Кол. час	Практическая часть	Кол. час	Всего
1	Вводное занятие.	История развития спортивных танцев. Правила охраны труда, режим работы занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Соблюдение техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах. Внешний вид и форма одежды для занятий.	2	Игра «Давай познакомимся»	2	4
2	Партерная гимнастика.	Исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.	2	Комплекс упражнений в И.П. сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: координации движений, знакомство с терминологией, изучение прыжков и поз.	14	16
3	Ритмика. Основные направления программы.	Обязательные элементы спортивных танцев. Прыжки, станты - поддержки, кричалки, акробатические элементы. Основные правила ТБ. Основные положения рук и кистей.	2	Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Владение техникой вращения. Подготовка движений для выполнения шпагатов. Составление танца.	12	14

4	Элементы классического танца.	Классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.	2	Постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Выполнение комбинаций.	10	12
5	Элементы народного танца.	Знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; простейшие элементы русского танца.	2	Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.	10	12
6	Элементы ОФП и СФП.	Влияние СФП и ОФП на организм человека; основные составляющие ОФП и СФП.	4	Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность.	16	20
7	Постановочная работа.	Выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; ритмическая окраска танца.	2	Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка	24	26

				танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр. Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.		
8	Основы акробатики.	Техника выполнения акробатических элементов. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	4	Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувьрки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.	26	30
9	Соревновательная подготовка.	Изучение правил участия в соревнованиях.	2	Участие в мероприятиях и соревнованиях.	6	8
10	Итоговое занятие.	Подведение итогов работы творческого объединения за год.	1	Показательное выступление для учащихся школы.	1	2
			23		121	144

3. Календарный учебный график реализации дополнительное общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные танцы»

на 2024/2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество всего учебных часов в год	Количество учебных занятий (дней)
1 год	02.09.2024		36	144	2

4. Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие.

Теория. История развития спортивных танцев. Правила охраны труда, режим работы занятий. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. Соблюдение техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи при травмах. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Практика. Игра «Давайте познакомимся».

Тема 2. Партерная гимнастика.

Теория. Исходное положение, сидя и лежа. Техника работы с мышцами брюшного пресса, туловища, ног и рук.

Практика. комплекс упражнений в исходном положении сидя и лежа для: мышц ног, мышц туловища, мышц брюшного пресса, мышц ног и плечевого пояса. Комплекс для заключительной части: сидя, стоя на коленях, стойка «ноги врозь», лежа на спине, лежа на животе. Классический танец: постановка корпуса, ног, рук и головы, отработка навыков, координации движений, знакомство с терминологией классического танца, изучение прыжков и поз.

Тема 3. Ритмика. Основные направления программы.

Теория. Обязательные элементы спортивных танцев. Прыжки, станты - поддержки, кричалки, акробатические элементы. Основные правила ТБ. Основные положения рук и кистей. Обязательные элементы программы: пируэты, шпагаты, прыжки и махи.

Практика. Объяснение техники выполнения прыжков. Аппроуч. Так. Стредл. Той тач. Основные станты. Обучение акробатическим элементам: кувырки, колеса, переворот вперед, переворот назад. Овладение техникой вращения. Пируэт на одной ноге на 360 градусов. Подготовка движений для выполнения шпагатов. Фиксация выпадов на время. Переход через 2 позицию с левой на правую ноги и обратно. Выполнение всех растягивающих

движений, для ног заканчивая махами. Махи вперед, в сторону, назад, мах в кольцо. Составление танца.

Тема 4. Элементы классического танца.

Теория. Классический танец - канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанного на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытия эмоций, мыслей, переживаний средствами классики.

Практика. Постановка корпуса, рук, ног, головы, показываются 1,2,3 позиции ног и 4 позиция рук. Танцевально-спортивный шаг. Техника простого прыжка saute. Выполнение комбинаций.

Тема 5. Элементы народного танца

Теория. Знакомство с разнообразным хореографическим материалом народов мира; движения русского танца; простейшие элементы русского танца.

Практика. Русский танец: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука (движения для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход.

Тема 6. Элементы общей физической и специальной физической подготовки.

Теория. Влияние СФП и ОФП на организм человека; основные составляющие ОФП и СФП.

Практика. Общие и специальные подготовительные упражнения: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

Тема 7. Постановочная работа.

Теория. Выявление драматургии (содержания танца), текст движения, поза, жестикуляция, мимика; ритмическая окраска танца.

Практика. Овладение ритмической окраской танца и способами музыкального наполнения; отработка текста танца (движение, позы), жестикуляция, мимика, отработка элементов рисунка танца при создании музыкальных композиций, музыкальных хореографических миниатюр. Драматургическое построение композиции с завязкой, кульминацией и финалом.

Тема 8. Основы акробатики.

Теория. Техника выполнения акробатических элементов. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика. Освоение элементов акробатики начальной подготовки кувырки, перекаты, стойки, колеса, парная акробатика.

Тема 9. Соревновательная подготовка

Теория. Изучение правил участия в соревнованиях.

Практика. Участие в мероприятиях и соревнованиях.

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы творческого объединения за год.

Практика. Показательное выступление для учащихся школы.

Список литературы

Для педагога:

1. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца. - Орел: ОГИИК, 2011.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. - Орел: ОГИИК, 2009.
3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. - М., 2010.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2009 9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2008.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2009.
6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2006.
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. М.,2007
8. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров. - М.: МГСА, 2006.