

Отдел образования администрации Шолоховского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шолоховская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании тренерско-педагогического совета
Протокол № 3
от «12» января 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Шолоховская СШ»
М.Т.Турчин

Приказ № 9
от «15» января 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

для организации отдыха и оздоровления детей,
физкультурно-спортивной направленности

«Танцуют все!»

(для групп МБУ ДО «Шолоховская СШ»)

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: модульная

Возраст детей: от 7 до 14 лет

Срок реализации: 1 месяц, 16 часов

Разработчики:

Тяпкина А.С. – методист

ст. Вешенская
2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
2.1 Учебный план	5
2.2 Календарный учебный график.....	9
программы «Танцуют все!»	9
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
3.1 Условия реализации программы	10
3.2 Формы контроля и аттестации.....	10
3.3 Планируемые результаты	10
III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	12
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	13
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность дополнительной краткосрочной общеразвивающей программы «Танцуют все!» по виду спорта «танцевальный спорт» состоит в решении проблемы организации досуга обучающихся в летний каникулярный период, сохранении компетенций ведения здорового образа жизни, формированию физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта посредством спортивного танца, так как основой данной программы является совершенствование умений правильно выполнять основные технические приёмы и тактические командные действия, воспитание у обучающихся коллективизма и ответственности.

Танцевальный спорт – это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в купе с богатой пластичностью движения танцоров.

Новизна программы неразрывно связана со спецификой вида спорта и сроками реализации. Танцы делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Они способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию чувства ритма и поддержанию физической формы. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории спортивного танца в условиях организации спортивно-оздоровительных учебно-тренировочных занятий, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении программы.

Использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития силы, гибкости, прыгучести, скорости, выносливости, координации, чувства ритма, позволяющие объединить их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта «Танцевальный спорт». В свою очередь, использование комплексов приводит к развитию потенциала обучающихся и высокой результативности дальнейшего обучения.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, создание условий для гармоничного эстетического, познавательного и оздоровительного совершенствования личности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение правилам техники безопасности во время проведения занятий;
- изучение истории возникновения и развития спортивного танца;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

обучение основам общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивным танцем;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, организация их свободного времени;

Развивающие:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости);

-повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

Характеристика программы

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип: модульный

Данная программа – модульная, так как является подготовительным вводным модулем для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по танцевальному спорту для спортивно-оздоровительного этапа подготовки в МБУ ДО «Шолоховская СШ»

Вид: модифицированная

Уровень программы: стартовый

Объем и срок освоения программы: программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение одного месяца: 4 недели по 4 часа в неделю – всего 16 часов.

Форма обучения: очная

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 7 до 14 лет.

Наполняемость группы: оптимальная наполняемость группы составляет 15 человек, максимальная наполняемость – 20 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1/Модуль Танцевальный спорт, как вид деятельности					
1.1	Вводное занятие: История возникновения и развития спортивного танца Техника безопасности.	2		2	Текущий контроль
1.2	Освоение комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП)		3	3	Текущий контроль
1.3	Специальная физическая подготовка (СФП)		4	4	Текущий контроль
1.4	Спортивный танец. Хореографическая подготовка		4	4	Текущий контроль
1.5	Постановочная деятельность. Итоговое показательное выступление		3	3	Итоговый контроль Тестирование
Итого:		2	14	16	

2.2 Содержание учебного плана

Модуль I. Танцевальный спорт, как вид деятельности

1.1 Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития спортивного танца. Место физической культуры и спорта в жизни человека. Основные задачи физической культуры, спорта и спортивного танца, их воспитательное и оздоровительное значение.

Техника безопасности. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на учебно-тренировочных занятиях. Профилактика предупреждения детского травматизма и несчастных случаев во время занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий.

1.2. Освоение комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП)

Практика: Освоение комплекса упражнений ОФП:

- построение, переход на ходьбу, на бег и шаг;
- прыжки с акцентом вверх на двух ногах, с двух ног на одну;
- подскоки с одной ноги на другую с продвижением;
- подъем верхней части корпуса из положения лежа на спине;

Методика и упражнения для развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.

Подвижные игры

«Прогрессирующие эстафеты»: обучающиеся делятся на две равные команды, участники каждой команды строятся друг за другом так, чтобы группы стояли параллельно. На расстоянии нескольких метров перед каждой командой устанавливается по стулу, где размещаются карточки с заданиями. Затем ведущий подает сигнал, и первые игроки от каждой команды бегут к стульям. Игроки должны прочесть свою карточку и выполнить написанное задание-упражнение. Когда игрок справится, он бежит к команде с карточкой и передает эстафету дальше. Побеждает команда, которая быстрее справилась со всеми заданиями.

«И для осанки польза»: обучающиеся делятся на две равные команды, участники каждой команды строятся друг за другом так, чтобы группы стояли параллельно. Задача участников пройти до финиша с книгой на голове, не уронив ее. Побеждает команда, игроки которой реже роняли книгу.

1.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения:

- *на ловкость* – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- *на гибкость* – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- *на силу* – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- *на быстроту* – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *на равновесие* – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- *на выносливость* – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития *выносливости*:

- Бег, кросс, плавание;

- 15-20 минутные комплексы аэробики;

- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- прыжки со скакалкой;

- исполнение соревновательных композиций с небольшими интервалами отдыха.

Стретчинг - *отработка осанки, походки, скоординированность движений.* Использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения. Укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник. Растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног. Выработка силы, выносливости, координации движений.

Стретчинг на ковриках

1. Упражнения на гибкость;

2. Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;

3. Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

1.4 Спортивный танец. Хореографическая подготовка.

Спортивный танец Тренировка правильной осанки, баланса на определенных точках стопы, координации движений, гибкости. Выполнение изолированных дуговых и круговых движений, сгибания и разгибания во всех суставах. Тренировка правильного положения корпуса, головы, рук в открытой и закрытой позициях, работы стопы, подъемов и снижений, направлений движения. Тренировка восприятия и исполнения ритма передачи динамических оттенков музыки в движение. Тренировка совмещений, выполнения многосуставных движений, умения концентрироваться и расслабляться, сокращать и растягивать мышцы, сохранять равновесие в танцевальных позах и фигурах, двигаться в разных темпах и ритмах. Просмотр видеозаписей, анализ пластических особенностей танцев. Разучивание связок, вариаций. Постановочная работа. Тренировка техники исполнения, «чистоты», синхронности движения.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног.

-упражнения на осанку.

-упражнения на равновесие.

Танцевальные шаги: мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп». Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Гибкость. Упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», растяжка на шпагат.

Чувство ритма: ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.

Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

1.5. Постановочная деятельность. Итоговое показательное выступление

Практическое освоение основных комбинаций спортивного танца. Постановка концертных номеров.

2.2 Календарный учебный график программы «Танцуют все!»

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие: История возникновения и развития спортивного танца. Техника безопасности.	2		очная		Текущий контроль
2.		Освоение комплекса упражнений по общей физической подготовке (ОФП)	3				Текущий контроль
2.1		Освоение комплекса упражнений по ОФП					
2.2		Методика и упражнения для развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия					
3.		Специальная физическая подготовка (СФП)	4				Текущий контроль
3.1		Специальные упражнения					
3.2		Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированность движений.					
4.		Спортивный танец. Хореографическая подготовка	4				Текущий контроль
4.1		Хореографическая подготовка					
4.2		Танцевальные шаги. Чувство ритма. Игроритмика.					
5.		Постановочная деятельность. Итоговое показательное выступление	3				Текущий контроль
		ИТОГО	16 часов				Текущий контроль

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Дополнительная краткосрочная программа «Танцуют все!» предназначена для реализации в летний каникулярный период в очной форме при организации групповых учебно-тренировочных занятий и направлена на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Данная программа не является адаптированной, а также не предназначена для реализации в сетевой или дистанционной форме. Дополнительная краткосрочная программа «Танцуют все!» разработана для реализации в системе ПФДО.

Материально-техническое оснащение

- 1) помещение для занятий;
- 2) спортивная площадка;
- 3) гимнастические скамейки;
- 4) маты гимнастические;
- 5) стенка гимнастическая;
- 6) музыкальная аппаратура: переносная акустическая система, удлинитель.
- 7) инвентарь для подвижных игр;
- 8) наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

Кадровое обеспечение

Педагоги, имеющие профильное среднее-специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие профессиональную переподготовку по спортивной направленности.

3.2 Формы контроля и аттестации

Результативность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражает достижение обучающимися предметных результатов, основанных на получении теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы и методы контроля и диагностики предметных результатов: наблюдение, опрос, проведение итогового показательного выступления.

3.3 Планируемые результаты

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей. Знакомство с основными правилами танцевального спорта, строением тела и гигиены человека;

Повышение у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.

Обучение умению двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.

Самовыражение ребенка в движении, танце.

Освоение элементов танцевально-гимнастических комбинаций.

Выполнение элементарных технико-тактических приемов спортивного танца.

—

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и приёмы:

Повторный метод – заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, танцевальных повторение движений и связок).

Интервальный метод – предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод – предполагает выполнение одного и того же упражнения в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования координационных и двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения, направленные на развитие необходимых качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой метод – характеризуется тренировкой восприятия и исполнения ритма передачи динамических оттенков музыки в движение, постоянным или внезапным изменением музыки при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный метод – это специально организованные состязания между обучающимися, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Структура учебно-тренировочного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминки. Общая продолжительность занятия – 2 академических часа.

Подготовительная часть

1. Разминка
2. Упражнения общей физической подготовки.
3. Упражнения специальной физической подготовки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость.
2. Упражнения на координацию и гибкость.
3. Техника исполнения спортивного танца
4. Подвижные игры и эстафеты.

Заключительная часть

1. Восстановительные мероприятия

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Основными показателями при оценке занимающихся танцевальным спортом в рамках дополнительной краткосрочной программы «Танцуют все!» являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика индивидуальных результатов;
- теоретические знания о виде спорта, спортивной тренировке, гигиены, здоровья человека.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещаемости тренировочных занятий;
- положительная динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и оценки итогового показательного выступления группы. Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

Контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется на основе учета посещаемости. Отсутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета посещаемости в спортивной школе. При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля посещаемости, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к итоговому показательному выступлению.

Целью итоговой аттестации (итогового показательного выступления) является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Система оценки освоения обучающимися программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Д. Н. Белявский, Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности: учеб.-метод. пособие БГУФК, 2015г.
2. Никитушкин В.Г., Система подготовки спортивного резерва. – М.: ФиС,1994г.
3. Филин В.П., Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987г.
4. Матвеев Л.П., Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
5. Иванченко, Е. И., Теория и практика спорта Фундаментальные аспекты теории спорта: пособие, ч. 1: БГУФК, 2018г.
6. Рубштейн, Н. В., Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта Севастополь: Экспресс-печать, 2007г.
7. Хаас Ж. Г. «Анатомия танца»
8. Губа В.П. «Теория и методика спортивных игр».
9. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов».
10. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх».
11. Череховская Р. Танцевать могут все – сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением». – Национальный институт образования. – 2005.

Список литературы для учащихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999 г.
2. Ваганова А.Я. «В мире танца» 2001г.
3. https://www.youtube.com/playlist?list=PLWc-GL_E5BogP0VZSHNnieiEvjr9C1uV7 – Спортивный чирлидинг

Перечень Интернет-ресурсов.

Консультант Плюс www.consultant.ru: