

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 108**

Согласовано Педагогическим
советом Протокол № 09
от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №108
_____ А.А. Мажирина
Приказ от 25.05.2024 № 315/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Направленность программы:

физкультурно - спортивная

Уровень программы:

ознакомительный

Возраст учащихся: 7 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Дематьева Ю.А.
Заместитель
директора

Краснодар 2024.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерств образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
7. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. (ГБОУ ДПО Краснодарского края «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016).
9. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 года №613-н.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная программа "Спортивные танцы" физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Спортивные танцы» направлена на увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

Новизна

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Актуальность программы «Спортивные танцы» в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.
3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к

здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), степ аэробика, элементы черлидинга, а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении предлагается от 7 лет до 18 лет. В объединение записываются все желающие. На первой встрече происходит собеседование, в ходе которого происходит диагностика интереса учащихся к занятиям в данном объединении.

Уровень программы - базовая

Объем программы и срок реализации

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа. Срок реализации программы 1 год. Продолжительность обучения по программе 36 недель, период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия 45 мин с 10- минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

В объединении сформированы группы учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Наполняемость группы от 12 до 15 человек.

Принимаются все желающие, но преимущество остается за девочками. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивной направленности. Большая часть занятий практическая. На занятиях от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – мотивация детей к здоровому образу жизни посредством спортивных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- обучение элементам аэробики, степ- аэробики, черлидинга ,современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные:

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Метапредметные:

- знакомство с музыкальной культурой;
- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- обучение прищепам сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения

№ П/П	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		все го	Тео рия	Пра ка	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		2	1	1	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	2	1	1	Опрос, практическая работа
Раздел 2.Теоретическая подготовка		12	6	6	
2.1	Техника безопасно на занятиях	2	1	1	Практическая работа
2.2	Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды	2	1	1	Практическая работа
2.3	Основы базовых знаний по степ-аэробике	2	1	1	Практическая работа
2.4	Основы базовых знаний по черлиденгу и другие виды	2	1	1	Практическая работа
2.5	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	Практическая работа
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	Практическая работа
Раздел 3. Общая физическая подготовка		12	5	7	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение, практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Практическая работа, наблюдение
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	2	1	1	Практическая работа
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	Практическая работа

Раздел 4. Постановка хореографического номера		16	4	12	
4.1	Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца	2	1	1	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.2	Изучение основных элементов танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	2	1	1	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.5	Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»	4	0	4	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	2	0	2	Практическая работа, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Комплексные упражнения		14	4	10	
5.1	Комплекс упражнений на степ платформе	4	1	3	Анализ приобретенных знаний
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	2	1	1	Практическая работа
5.3	Упражнения для скорости- силовых качеств	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	4	1	3	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Промежуточная аттестация		2	0	2	
6.1	Промежуточная аттестация. Тестирование	2	0	2	Анализ приобретенных знаний. Тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		12	2	10	
7.1	Базовые шаги аэробики	4	1	3	Устный опрос. Практическая работа

7.2	Базовый комплекс по аэробике	4	0	4	Практическое работа. Педагогическое наблюдение
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	4	1	3	Опрос. Практическая работа
Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		18	4	14	
8.1	Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах	2	1	1	Практическая работа
8.2	Основы современной хореографии	2	1	1	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	2	1	1	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	2	1	1	Практическая работа. Опрос
8.6	Разучивание движений к танцу.	2	0	2	Практическая работа. Наблюдение
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	Практическая работа. Наблюдение
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 9. Разработка хореографического номера		10	1	9	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	2	1	1	Практическая работа
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение

9.3	Отработка движений, связок	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
9.4	Отработка всего танца	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
Раздел 10. Хореографическая подготовка		16	5	11	
10.1	Танцевальная аэробика	2	1	1	Практическая работа
10.2	Танцы на степ платформах	2	1	1	Практическая работа
10.3	Основы современной хореографии	4	1	3	Педагогическое наблюдение
10.4	Ритмическая гимнастика	4	1	3	Педагогическое наблюдение
10.5	Хореографические рисунки	4	1	3	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		10	4	6	
11.1	Дыхательная гимнастика	4	2	2	Опрос. Тестирование. Практическая работа
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	Опрос. Тестирование. Практическая работа
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение
12.3	Постановка танца.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение

12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Тестирование	2	0	2	Тестирование. Наблюдение.
Раздел 14.Творческая деятельность		4	1	3	
14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течении года.	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
					Итого: 144

Содержание учебного плана 1 год обучения

***Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности
(всего 2 часа, теория -1час, практика -1 час)***

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: знакомство с правилами поведения во время занятий

ПРАКТИКА: базовые физкультурно- спортивные упражнения

Раздел 2. Теоретическая подготовка

(всего 12 часа, теория -6 час, практика -6 час)

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: техника безопасности в спорте, правилами использования дополнительного оборудования

ПРАКТИКА: отработка приемов со спортивным снаряжением по безопасности

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по аэробике, степ-аэробике, черлидинг и другие виды»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: знакомства со спортивными направлениями

ПРАКТИКА: выполнение различных связок

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по степ-аэробике»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: знакомство с историей степ-аэробики

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по степ-аэробике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлиденгу»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: знакомство основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать

ПРАКТИКА: тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

(всего 12 часа, теория -6 час, практика -6 час)

Тема 3.1. «Строевые упражнения»

(всего 4 часа, теория 2 час, практика 2 час)

ТЕОРИЯ: основные правила строевых упражнений

ПРАКТИКА: работа над строевыми упражнениями

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: знакомство с общеразвивающими упражнениями

ПРАКТИКА: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: правило безопасности над упражнениями на осанку

ПРАКТИКА: йога для детей

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: рассказ о различных видах спорта

ПРАКТИКА: работа над упражнениями из различных видов спорта

Раздел 4. Постановка хореографического номера

(всего 16 часа, теория -6 час, практика -10 час)

Тема 4.1 «Знакомство с танцем «Уходим слишком далеко от мамы» ко Дню матери. Изучение основных элементов танца»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: легенда о матери

ПРАКТИКА: изучение основных базовых связок

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца «Уходим слишком далеко от мамы»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: рассказ об основных элементах и связках часто используемые в танце.

ПРАКТИКА: разучивание основных базовых связок

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении Акробатика

ПРАКТИКА: отработка базовых акробатических упражнений и трюков

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: рассказ о детских ансамблях современного танца

ПРАКТИКА: отработка связок, просмотр видео концертов

Тема 4.5. «Отработка всего танца «Уходим слишком далеко от Мамы»»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 час)

ПРАКТИКА: отработка концертного номера

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: генеральная репетиция, отработка номера

Раздел 5. Комплексные упражнения

(всего 14 часа, теория -4 час, практика -10 час)

Тема 5.1. «Комплекс упражнений на степ платформе»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: рассказ о спортивном направлении степ-аэробика.

ПРАКТИКА: отработка базовых упражнений на степ платформе

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч»»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: лекция о видах обручей

ПРАКТИКА: комплексны упражнения с обручем

Тема 5.3. «Упражнения для скорости- силовых качеств»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза

ПРАКТИКА: упражнения для скорости- силовых качеств

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов

ПРАКТИКА: упражнения на увеличение амплитуды и гибкости

Раздел 6. Промежуточная аттестация

(всего 14 часа, теория -4 час, практика -10 час)

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Тестирование»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 2)

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

(всего 12 часа, теория -3 час, практика -9час)

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: лекция знакомство с понятием аэробики

ПРАКТИКА: базовые шаги по аэробики

Тема 7.2. «Базовый комплекс по аэробике»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 час)

ПРАКТИКА: упражнения по аэробики

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: беседа о фитнесе

ПРАКТИКА: комплексные упражнения по фитнесу

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

(всего 12 часа, теория -3 час, практика -9час)

Тема 8.1. «Танцевальная аэробика. Танцы на степ платформах»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: понятия о танцевальной аэробике

ПРАКТИКА: опрос, комплексные упражнения по фитнесу

Тема 8.2. «Основы современной хореографии»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: лекция о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа на основах современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: история о празднике День Защитника Отечества

ПРАКТИКА: разбор хореографического номера

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 1 час)

ПРАКТИКА: работа над связками хореографического номера

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: лекция о расслаблении мышц для чего нужно им давать расслабиться.

ПРАКТИКА: упражнения для расслабления мышц, работа над номером

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: отработка связок в номер

Тема 8.7. «Соединение выученных движений в одну картинку»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 час)

ПРАКТИКА: отработка всего номера

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

(всего 12 часа, теория -3 час, практика -9час)

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта отработка элементов»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: история о международном женском дне, рассказ о правилах поведении со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца со спортивным инвентарем

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 час)

ПРАКТИКА: разбор связок

Тема 9.3. «Отработка движений, связок»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: разучивание связок

Тема 9.4. «Отработка всего танца»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

(всего 12 часа, теория -3 час, практика -9час)

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: лекция о оздоровительной аэробике

ПРАКТИКА: разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация»

Тема 10.2. «Танцы на степ платформах»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: техника безопасности на степ-платформах, правила использования степ-платформы

ПРАКТИКА: танцевальные связки на степ-платформе

Тема 10.3. «Основы современной хореографии»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: история о современной хореографии

ПРАКТИКА: работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: дать понятия гимнастика

ПРАКТИКА: работа над гибкостью учащихся

Тема 10.5. «Хореографические рисунки»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: лекция о хореографических рисунков используемые в различных коллективах

ПРАКТИКА: разучивание и отработка хореографических рисунков

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

(всего 10 часа, теория -4 час, практика -6час)

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

(всего 4 часа, теория 2 час, практика 2 час)

ТЕОРИЯ: лекция о правильном дыхании для чего оно необходимо

ПРАКТИКА: дыхательная гимнастика

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика»

(всего 6 часа, теория 2 час, практика 4 час)

ТЕОРИЯ: дать понятие релаксирующая гимнастика

ПРАКТИКА: упражнения на расслабление организма

***Раздел 12. Подготовка концертного номера
(всего 14 часа, теория -5 час, практика -9час)***

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: история русского народного костюма

ПРАКТИКА: разучивание танцевальных связок

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: дать понятия что такое постановка номер, мимика жесты.

ПРАКТИКА: работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: лекция сценическое мастерство

ПРАКТИКА: работа над постановкой танца

Тема 12.4. «Отработка танца и связок»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: история о русских народных валенках

ПРАКТИКА: отработка танцевальных связок

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 час)

ТЕОРИЯ: дать понятия танец с партнером, танец соло

ПРАКТИКА: разучивание и отработка индивидуальных связок

Раздел 13. Итоговая аттестация

(всего 2 часа, теория 0 час, практика -2час)

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: тестирование (Приложение № 3)

Раздел 14. Творческая деятельность

(всего 4 часа, теория 1 час, практика - 3 час)

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: история о ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течении года»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 час)

ПРАКТИКА: прогонная репетиция все концертных номеров за учебный год

1.4 Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные результаты:

- знать танцевальным движениям, комбинациям движений;
- учащимся должен уметь слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- уметь совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения;
- знать элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- учащийся должен уметь формировать свои движения с музыкой;
- знать физические упражнения;
- учащийся должен знать как укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- уметь формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные результаты :

- разовьет (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизируются творческие способности;
- разовьется эмоциональность в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепиться опорно – мышечный аппарат, сформируется правильная осанка.
- разовьется позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- разовьются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрость, гибкость, координационные способности.
- разовьется чувства ритма, музыкальный слух, память, внимание;
- разовьются индивидуальные способности.

Метапредметные результаты :

- познакомятся с музыкальной культурой;
- научатся профессиональным навыкам спортивной направленности;
- приобретут вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- овладеют принципами сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарно тематический график (приложение № 1)

2.2. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дополнительном образовании созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования учащихся физкультурно-спортивной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Материально-техническое обеспечение

Студия танцев № 227

Хореографический станок двухрядный настенный – 3 шт,

Скамейки (банкетки) – 2 шт,

Стеллаж металлический – 3 шт,

Музыкальный центр Pioneer – 1 шт,

Рециркулятор – 1 шт,

Жалюзи день/ночь - 3 шт

Информационное обеспечение: Аудио, видео, интернет источники, фото.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Формой проверки результатов обучения являются:

- Промежуточная аттестация: тестирование
- Итоговая аттестация: тестирование

2.4.Оценочные материалы

. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие дыхания, умения вести себя на сцене и бороться с волнением. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

2.5. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факты: объем учебного материала, последовательность усложнения материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

2.7 Список литературы

Список литературы, рекомендованный для педагога

- 1.Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» Скютт О.Н.
- <file:///C:/Users/Acer/Desktop/>
2. Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» Поджарова С.Д.
- <file:///C:/Users/Acer/Desktop/спортивные>
3. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014г -
<file:///C:/Users/Acer/Desktop>
- 4.Даминова Гульнара «Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г –
<file:///C:/Users/Acer/Desktop>

Список литературы, рекомендованная для учащихся

1. Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г - <https://iknigi.net/avtor-lada-morozova>
2. Степonenкова А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2006г - https://vk.com/doc30600788_457887761
3. Жуков Н.М., «Подвижные игры»- М., 2000г- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/r>

Список литературы, рекомендованная для родителей

1. Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013г - <https://static.my-shop.ru/product/pdf/48/472794.pdf>
2. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000г- <http://referad.ru/80757/index.html>

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 1

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Промежуточная аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 2

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;

- в) венком;
- г) медалью

7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- а) Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр
- б) Футбол «конь», маты, скакалка
- в) Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь. (не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в, 6б, 7г, 8в, 9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б, 11в, 12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г, 2б, 3г, 4в, 5в, 6г, 7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в, 10в, 12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 1

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...

- А) прыжков
- Б) шпагатов
- В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1 ☐

А «Мост»

2 ☐ Б «Складка»

3 ☐ В «Березка»

4 ☐ Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

6. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

7. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

8. Что такое базовые шаги аэробики? (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

9. Что такое стретчинг?

А) растягивание

Б) сила

В) координация

10. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

11.Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

А) бег

Б) шаг

В) прыжок

12. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) сеп-аэробика

13. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

14. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) геликоптер

15.Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

А) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

Итоговая аттестация

Тестирование

ФИО(учащегося)

Группа:

Вариант 2

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Что такое стретчинг? (Комплекс упражнений для растяжки мышц).

3. Что такое черлидинг? (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

4. Аква-аэробика

- А) аэробика с мячом
- Б) аэробика в высокой интенсивности
- В) аэробика в воде

5. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- А) Американцем К.Купером
- Б) Германцем В. Штраузером
- В) Бельгийцем П. Отле

6. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- А) Two step
- Б) V-step
- В) Straddle

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

8. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

- А) рондат
- Б) колесо
- В) шоссе

9. Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

- А) шагов
- Б) прыжков
- В) пирамид

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это..

- А) база
- Б) пирамида
- В) стант

11. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это..

- А) аэробика
- Б) черлидинг
- В) акробатика

12. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

13. Американцем К.Купером в 1960 году какой термен был предложен?

- А) Черлидинг
- Б) Аэробика
- В) Степ-аэробика

14. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

- А) марши
- Б) станты
- В) базовые шаги

15. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А) фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

В) степ-аэробика