

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №562
Протокол № 1
« 30 » 08 _____ 2021 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 562
/Г. Н.Пальченкова
« 30 » 08 _____ »2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Спортивные танцы"**

Возраст обучающихся 7 - 16 лет.

Срок реализации 3 года

Разработчик:

Педагог дополнительного образования
Ковалевич Наталья Алексеевна

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» является самостоятельно реализуемой программой, направленной на развитие физических, координационно двигательных и базовых музыкальных данных учащихся,

Направленность программы: физкультурно– спортивная.

Актуальность программы состоит в реализации потребности современных детей и подростков активно двигаться, развиваться физически, танцевать под современную музыку. Сочетание общего физического развития данных учащихся и ритмически-пластичных музыкальных движений, позволяет учащимся эмоционально «выплескиваться», снимать психологические зажимы, расслабляться, свободно самовыражаться посредством свободного, открытого движения и пластики. А также прививает учащимся умение трудиться и преодолевать себя, ответственность, навыки работы в коллективе, чувство сотоварищества.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации в спортивных танцах и улучшении танцевальных способностей.

Адресат программы: учащиеся общеобразовательных школ, на первом году обучения не имеющие профильной подготовки, желающие развиваться физически в сочетании с освоением ритмических музыкальных элементов. Возраст детей: 6-18 лет.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей учащихся, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, развитие пластических и танцевальных способностей средствами ритмической пластики.

Задачи программы:

Развивающие задачи:

- Гармоничное развитие физических, танцевально-двигательных способностей учащихся.
- Улучшение природных данных, подвижности суставов, развитие и укрепление мышц, связок, стрейчинг.
- Укрепление здоровья.
- Развитие координации, естественной грации, музыкальности и ритмичности.
- Развитие художественного восприятия и вкуса, культуры поведения

Воспитательные задачи:

- Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.
- Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.
- Привитие здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма, как основы будущей жизни.

- Воспитание умения работать в команде, уважения и толерантного отношения к товарищам.

- Формирования таких качеств, как целеустремленность, трудолюбие, патриотизм, ответственность, настойчивость и упорство, умение взвешенно относиться к своим результатам, смелость, умение дорожить временем и помогать друг другу.

Обучающие задачи:

- Формирование правильной осанки, укрепление здоровья занимающихся.
- Отработка основных видов движений для укрепления костно-двигательного аппарата.
- Освоение навыков танцевальности и выразительности.
- Усовершенствование владением с базовыми движениями современной хореографии.
- Знакомство с элементами музыкальной грамоты (в том числе и с помощью ритмических импровизационных этюдов).

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет учесть интересы детей к занятиям независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида танца и укрепление мышечного корсета тела.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 3-х летний период обучения.

В группы могут быть набраны дети в возрасте от 6 до 16 лет.

На первый год обучения принимаются учащиеся, ранее не имеющие спортивной подготовки. Учащиеся, прошедшие первый год обучения по данной программе переходят на второй (третий) год обучения. Так же возможен набор учащихся в уже работающие группы, при условии их соответствующей физической подготовке, ранее занимающихся в подобных секциях.

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Форма и организация деятельности детей на занятии

Занятия проводятся в группах, возможно разделение на подгруппы и, по необходимости, индивидуальные занятия с солистами и талантливыми детьми. Один учебный час равен 45 минутам, между занятиями существует перерыв в 5-10 минут.

Также требуется учитывать необходимость самостоятельной работы ученика. Виды самостоятельной работы учащихся: выполнение домашнего задания: повтор и заучивание танцевально-ритмического материала, работа по усовершенствованию тела (растяжки, подкачки, гибкость), просмотр и анализ видеоматериала.

При успешном освоении данной программы учащимися, возможна постановка концертных номеров и участие с ними в концертах и конкурсах.

Материально-техническое оснащение:

Для успешной реализации программы учебный кабинет должен быть укомплектован хореографическими станками и зеркалами, полом со специальным спортивным покрытием (или нескользящим линолеумом); музыкальным центром, спортивными лавочками, гимнастическими ковриками, скакалками, резиной и брусками.

Учащимся необходима раздевалка для переодеваний.

Для концертных номеров необходимо приобретение сценических костюмов и обуви.

Планируемые результаты

Предметные

- учащийся освоит базовые спортивные и танцевальные термины и ритмические понятия, разовьет физические данные, обогатит спортивно-танцевальные впечатления,
- учащийся научится пользоваться телом, как инструментом для создания ритмических пластических элементов, с соблюдением всех здоровьесберегающих методик.
- учащийся научится исполнять элементы и связки индивидуально и в составе группы.

Метапредметные

- учащийся разовьет мышечно-двигательный аппарат, а также научится выразительно и ритмично двигаться в характере исполняемого произведения,
- учащийся разовьет чувство ритма, музыкальный слух и др.,
- учащийся разовьет психические процессы (концентрацию, внимание, память, воображение, восприятие, эмоциональную отзывчивость на спортивно-танцевальное произведение).

Личностные

По окончании освоения программы учащийся:

- сформирует свою модель общения и поведения в группе,
- будет проявлять нравственные качества: терпение, доброжелательность, сотрудничество в коллективе, ответственность,
- сформирует эстетические потребности, продемонстрирует двигательный, музыкально-художественный вкус.

Учебный план.

1-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Набор в группу.	0	2	2	Наблюдение, контроль наличия природных данных.
2.	Общая физическая подготовка	12	74	86	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
3.	Музыкально- ритмическая пластика	12	40	52	Педагогическое наблюдение. Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
4.	Итоговые занятия	0	2	2	Открытый урок.
5.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения		2	2	Промежуточный контроль
Итого:		24	120	144	

2-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в программу	0	2	2	Наблюдение, контроль наличия природных данных.
2.	Общая физическая подготовка	12	76	86	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
3.	Постановка спортивных элементов в танце	12	40	52	Педагогическое наблюдение. Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
4.	Итоговые занятия	0	2	2	Открытый урок.
5.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения		2	2	Промежуточный контроль
Итого:		24	120	144	

3-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в программу	0	2	2	Наблюдение, контроль наличия природных данных.
2.	Общая физическая подготовка	12	76	86	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
3.	Постановка спортивных элементов в танце	12	40	52	Педагогическое наблюдение. Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
4.	Итоговые занятия	0	2	2	Открытый урок.
5.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения		2	2	Промежуточный контроль
Итого:		24	120	144	

Содержание программы 1-го года обучения.

1. Вводное занятие. Набор в группу.

Практическая часть:

Знакомство. Отбор учащихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Знакомство с программой и режимом занятий. Гигиена тела, формы и обуви.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Вводятся понятия: «команда», построение, перемещения по залу, ходьба, бег, прыжки (по кругу, диагонали, вперёд, назад, в сторону). Знакомство с физическим строением и названием частей тела. Значение физических занятий для детского организма.

Практическая часть:

Упражнения ОФП для формирования правильной осанки, различные виды ходьбы и бега, пружинные движения, равновесия, повороты, акробатические упражнения, различные формы прыжков.

Выполнение команд «налево», «направо», «кругом» во время движения, различные перестроения, переходы из одного движения на другое без сбоя темпа.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения на все группы мышц – на месте, в движении, с изменением направления, скорости исполнения и пр.

Смена темпов исполнения, увеличение повторений (сила, выносливость).

Упражнения на расслабление, увеличивающие подвижность в суставах, эластичность мышц способствуют увеличению гибкости и амплитуды движений.

Упражнения на растяжение связок и мышц (полу шпагаты и шпагаты). Обучение прыжкам – толчок, форма, приземление.

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, «вперёд – назад – качалка», кувырки вперёд, в сторону, назад; стойка на лопатках с опорой рук, «колесо» вперёд и в сторону.

Прыжки через длинную скакалку (вращают двое) на двух ногах, на одной, чередование 1;2, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, пробегание под скакалку.

Прыжки через скакалку, вращая вперёд, назад – на одной ноге, на 2х ногах, поочередно меняя ногу, бег, сгибая ноги назад, поднимая вперёд.

Серия прыжков, прыжки на время (на выносливость).

3. Музыкально-ритмическая пластика.

Теоретическая часть:

Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением. Понятие ритмический танец.

Практическая часть:

Прослушивание музыкальных отрывков и определение их характера (плавно, резко); выполнение движений руками или ногами в этом характере, определение тихо, громко – движения на носках, прыжки.

Различные хлопki под чёткую музыку с акцентами. Изменение силы звука с изменением характера или вида движения.

Соединение простых движений в комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

Развитие памяти, музыкальности и координации движений. Подъём рук с различным характером: плавно, резко, напряженно.

4. Итоговые занятия.

Открытые занятия – показы для родителей.

5 Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков.

Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Содержание программы 2-го года обучения.

1. Введение в программу

Практическая часть:

Добор учащихся (при наличии свободных мест в группе). Ознакомление с расписанием занятий, повтор правил поведения на занятии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Знакомство с программой и режимом занятий. Гигиена тела, формы и обуви. Беседа о работе в коллективе.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Усложненные рисунки командных упражнений: варианты и правила исполнения. Мышцы и связки: их работа и назначение при исполнении упражнений на подкачку и на стрейчинг, связь с правильным дыханием. Значение физических занятий для детского организма в целом.

Практическая часть:

Упражнения ОФП для формирования и укрепления правильной осанки, различные виды смен шагов и бега, пружинные движения, упражнения на баланс, повороты, базовые акробатические упражнения, различные формы прыжков, упражнения на стрейчинг.

Различные перестроения по команде, переходы из одного рисунка в другой через комбинации движений под музыку.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения на все группы мышц – на месте, в движении, с изменением направления, скорости исполнения и пр.

Смена темпов исполнения, увеличение повторений (сила, выносливость).

Стрейчинг, расслабление мышц и связок вместе с работой над дыханием, увеличивающие подвижность в суставах, эластичность мышц способствуют увеличению гибкости и амплитуды движений.

Упражнения на растяжение связок и мышц (полушпагаты и шпагаты). Большие прыжки, отличие от маленьких, их комбинации.

Акробатические упражнения: перекаты с выходом наверх, кувырки через плечо с выходом в разные положения, стойка на двух руках со сменой ног «ножницами» через махи, «колесо» (в том числе на одну руку), стойка на трех точках с подъемом ног, уходы в пол.

Работа с длинной скакалкой.

Прыжки через скакалку, на выносливость, со сменой ног, темпа, поджатые.

3. Постановка спортивных элементов в танце.

Теоретическая часть:

Понятие музыкальный размер: 2/4, 3/4, музыкальный счет. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением, подчеркивание музыки ритмическими движениями.

Практическая часть:

Прослушивание музыкальных отрывков и их оценка, исполнение комбинаций в соответствии с характером музыки с использованием всего арсенала изученных элементов, собранных в комбинации.

Импровизационные мини-этюды.

Исполнение (заданных педагогом) и сочинение (учениками) различных ритмических композиций с использованием всевозможных звуков (хлопки, удары, звуки).

Соединение движений в комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

Развитие памяти, музыкальности и координации движений.

Движения тела с различным характером: плавно, тягуче, рапид, резко, акцентировано.

4. Итоговые занятия.

Открытые занятия – показы для родителей.

5.Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков.

Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Содержание программы 3-го года обучения.

1. Введение в программу

Практическая часть:

Добор учащихся (при наличии свободных мест в группе). Ознакомление с расписанием занятий, повтор правил поведения на занятии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Знакомство с программой и режимом занятий. Гигиена тела, формы и обуви. Беседа о работе в коллективе.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

Методический разбор техники исполнения различных элементов.

Практика:

Увеличение силовой нагрузки за счет темпа и количества выполняемых движений.

Изучение технически более сложных элементов и составление их в комбинации.

Силовой, технический и стрейчинг комплексы.

3. Постановка спортивных элементов в танце.

Теория:

Прослушивание и разбор различных музыкальных отрывков: просчет ритма, определение характера и т.д.

Практика:

Дальнейшее развитие музыкальности.

Усложнение ритмических рисунков.

Разработка учащимися самостоятельных ритмических этюдов.

Работа не только над музыкальностью исполнения комбинаций, но и над созданием сценического образа, согласно выбранному музыкальному произведению.

Соединение технических элементов с выбранной музыкой.

Постановка и изучение связок и комбинаций для номеров, согласно предрасположенностям, способностям и уровню физической и музыкальной подготовки учащихся.

Отработка номеров, работа над слаженностью, синхронностью и артистизмом исполнения.

4. Итоговые занятия.

Открытые занятия – показы для родителей.

5.Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения

Практика. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков.

Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы осуществляется на основе описание ценностных ориентиров содержания программы, методик проведения занятий, учебно-методического комплекса

Ценностные ориентиры программы

Содержание программы направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способ проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволит определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Методика проведения занятия

1. Вводная часть. Основная ее задача – привлечь внимание обучающихся. Эти несколько минут отводятся на построение, рапорт, проверку посещаемости. Педагог должен кратко и точно сообщить главные задачи и содержание.
2. Подготовительная часть. Основная задача – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части учебно-тренировочного занятия.

Необходимо очень хорошо подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами. Во-первых, с таким расчетом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы; во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части занятия; в-третьих, в разминке должна быть такая последовательность, чтобы ОРУ постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части.

Во всех случаях подготовительную часть (разминку) лучше начинать с ускоряющейся ходьбы и медленного бега. Затем следует упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. После этого идут специальные упражнения.

В отдельных случаях, когда в основной части запланировано повторение пройденного материала или повышение уровня общефизической подготовленности, подготовительная часть может быть проведена в виде подвижной игры или спортивной.

3. Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Целесообразно так строить основную часть, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и ее совершенствованию – новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и последними – на развитие выносливости.
4. Заключительная часть занятия необходима, во-первых, для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Умелое подведение итогов с подчеркиванием успехов как отличившихся, так и отстающих детей повышает их интерес к занятиям

Формы занятий

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Форма подведения итогов реализации общеобразовательной программы.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
2. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М: ФиС, 1987.
3. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005
4. Бокк Е. Упражнения на выносливость - программа здоровья. - М.: ФиС, 1984.
5. Волков В.М. Воспитательные процессы в спорте. М:Физкультура и спорт, 1983г.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н. Программа по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2004.
7. Легкая атлетика: правила соревнований. - М.: Terra - спорт, 2007.
8. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.
9. Построение тренировки юных спортсменов: Сборник научных трудов/Под общей редакцией В.В. Ивочкина - М.:ВНИИФК 1988.
10. Система подготовки спортивного резерва /Под общей редакцией В.Г.Никитушкина- М, ВНИИФК 1994.
11. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Программа по легкой атлетике.
12. <http://www.school-a.ru/metodicheskie-rekomendaczii.html>

Методическая литература для обучающихся

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в лёгкой атлетике. Уч. пособ. для занятий с начинающими. Изд. «Физкультура и спорт» - М, 2000.
3. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика». Изд. М: «Просвещение» 1990г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
9. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
10. Все о легкой атлетике в Санкт-Петербурге <http://www.spb-la.ru/>
11. <http://www.trackandfield.ru/>