

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа
«Шторм»

Согласована
Педагогическим советом 21
от «20» сентября 2023 г.

Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО СШ «Шторм»
/ФИО/ Крутин С.В.
от 20 сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивной направленности
«Танцы»

Возраст обучающихся:

От 7- 11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Абросимова А.А.,
педагог дополнительного образования

Пгт. Янтарый
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают обучающихся, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Программа рассчитана на выявление и дальнейшее развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Более того, занятия формируют у обучающихся правильную осанку, прививают основы этикета, культурной грамотной манеры поведения в обществе, дают представление о сценическом мастерстве.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы — создание современной физкультурно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся в разновозрастных фестивалях и соревнованиях. Создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовать проектную деятельность обучающихся, получать новые образовательные результаты.

Содержание программы составлено на основании достижений мировой культуры и науки, российских традиций, культурно-национальных особенностях Калининградского региона и направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы» ориентирована на эмоционально-нравственное, творческое развитие обучающихся и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Demi plié (деми плие) – полуприседание выполняется стоя на двух ногах в любой позиции начинаете плавно сгиба только колени, насколько можно, не отрывая пятки от пола. Плечи и бедра ровные. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен;

Grand plié является развитием **demi plié** пятки оторваны от пола. Бедра параллельно полу. При подъеме постарайтесь как можно быстрее вернуться в деми плие.

Battement tendu [батман тандю] (отведение и приведение ноги по полу).

Battement tendu jete *батман тандю жете+ (фиксированный бросок ноги в точку на 25°).

Pas de bourree (па де бурре) переступание ног.

DROP (дроп) — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

EMBOITÉ (амбуате) — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног

вперёд или на 45°.

FLAT BACK (флэт бэк) — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP (флэт стэп) — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX (флекс) — сокращённая стопа, кисть или колени.

Хастл — это сочетание различных элементов других танцевальных стилей, таких как свинг, румба, ча-ча-ча и танго. Он характеризуется быстрой температурой, активными движениями ногами и бедрами, а также крутыми поворотами и фигурами. Хастл также подразумевает использование рук и партнерских движений, что позволяет создавать динамичные и зажигательные комбинации.

Стретчинг гимнастика или растяжка — это комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц и сухожилий, с целью улучшения гибкости и поддержания правильного телосложения. Она позволяет не только улучшить физическую форму, но и предотвратить возникновение травм при занятии спортом или повседневной активности. Стретчинг гимнастика активно применяется как профессиональными спортсменами, так и обычными людьми, которые хотят сохранить свое тело в хорошей форме и поддерживать активный образ жизни.

Шассе - это фигура из трех шагов, в которой ноги сомкнуты на втором шаге.

Самба — бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев. Не путать с аргентинской **самбой**.

Ботафого, также иногда пишущееся как **Бота-фого** или **Бота-Фого**, является танцевальным шагом в самбе. В зависимости от взаимного расположения и захватов за руки существует несколько версий ботафого, в то время как основная техника работы ногами одна и та же

Направленность программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы - базовый

Программа разработана и реализуется с целью создания новых мест дополнительного образования детей в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность образовательной программы заключается в следующем:

- открывает перед обучающимися мир танцевального искусства,
- предоставляет возможность для самореализации и самосовершенствования,
- способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы,
- активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса
- способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Спортивные танцы» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть комплексом знаний на приобщение к здоровому образу жизни, через укрепление мышц; понимание связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений. Основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. Занятия спортивными танцами дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку.

Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, обучение по программе повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время, а также является ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость образовательной программы состоит в том, что дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «Спортивные танцы» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Процесс обучения по программе в основном построен на реализации дидактических принципов:

Принципы сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных элементов на основе показа педагогом.

Принцип доступности и учета возрастных особенностей - требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, индивидуальным способностям и возрасту, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от медленного к быстрому, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Отличительные особенности программы заключается в синтезе видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, народный, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является то, что в танцевальной импровизации, которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самостоятельности, реализации своих чувств и мыслей раскрывается желание ребенка. «Я хочу танцевать» - есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив. Обучение доступно большому кругу детей (нет профессионального отбора), значительно меньше срок и объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Цель образовательной программы:

создание и обеспечение необходимых условий для самореализации и раскрытия талантов детей, воспитание высоко нравственной, гармонично развитой и социально- ответственной личности.

Задачи образовательной программы:

- Образовательные:

-дать представления о видах танца;

- обучить комплексу упражнений по стретчингу;
- обучить самоконтролю и самопознанию;
- **Развивающие:**
- Развивать и совершенствовать физические качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать память на движения, внимание, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- развивать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; чувство ритма, музыкальный слух;
- развивать умения эмоционально выражать себя через танец;
- формировать и развивать творческие способности;
- **Воспитательные:**
- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Психолого- педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет. Набор в группу осуществляется только из числа детей, посещающих образовательную организацию, разместившую программу.

Особенности организации образовательного процесса: программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения - очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год 208 часов, продолжительность занятий исчисляется в академических часах 45 минут, между занятиями установлены 10 минутные перемены
Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы 1 год. На полное освоение программы требуется 208 часов, включая входной мониторинг и проведение открытых мероприятий.

Основные методы обучения

На занятиях по данной программе деятельность детей находит разнообразные формы выражения: изучение танцевального наследия, просмотр видеороликов, участие в соревнованиях по спортивным танцам, выступления на мероприятиях.

Основной *формой образовательного процесса* является занятие.

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую работу по закреплению пройденного материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как настойчивость, целеустремленность, выдержка и желание работать в группе.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются танцевальные навыки и приемы;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к танцевальному творчеству.

В ходе реализации программы используются следующие *формы обучения*:

По охвату детей: групповая;

По характеру учебной деятельности: игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия; конкурсы и танцевальные фестивали (форма итогового, иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени готовности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей). Мастер-класс – проводится на фестивалях танца, праздниках, конкурсах и на практической части занятий.

Методы обучения:

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, и т.д.;

Наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов, танцевальных связок, акробатических элементов, растяжки всего тела на занятиях.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, дидактические игры, тренинг, репетиция, тестирование.

Планируемые результаты

После завершения реализации программы обучающиеся получают не только новые знания и навыки, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и т.д.

Образовательные: знают принципы здорового образа жизни; правила техники безопасности, направления спортивного танца; особенности музыки и принципы движения тела под музыкальное сопровождение; базовые шаги различных стилей, изученные комбинации и композиции, групповые постановки; упражнения на развитие гибкости и силы, знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

Развивающие: умеют слышать музыку и ритм; выполнять движения в соответствии с характером стиля танца; выполнять базовые танцевальные шаги под музыкальное сопровождение; выступать командой, парой, соло в соответствии с выученными композициями; выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

Воспитательные: умеют работать в команде, воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Механизм оценивания образовательных результатов

| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|---|---|--|
| Уровень теоретических знаний. | | |
| Обучающийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующие корректировки наводящими вопросами | Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. | Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом |
| Уровень практических навыков и умений. | | |
| Требуется контроль педагога за выполнением | Требуется периодическое напоминание о том, как работать | Способен самостоятельно конструктивно взаимодействовать в группе |

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы мониторинга успеваемости обучающихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Программа предусматривает вводный мониторинг (сентябрь), промежуточный мониторинг (декабрь), итоговый мониторинг (май), который заключается в оценке знаний, умений и навыков, полученных обучающимися.

Входящий мониторинг – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный мониторинг – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый мониторинг - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года. По результатам итогового мониторинга оформляется аналитическая справка.

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся проводится с использованием методов: педагогического наблюдения, выполнения нормативов, и определяется уровень (низкий, высокий, средний) достижения обучающимися результатов освоения программы.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

Социально- психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей.
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально – техническое обеспечение программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном зале для фитнеса, оснащённым акустической системой с микрофоном:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

Материально-техническое обеспечение программы

| № | Наименование оборудования | Кол-во шт. |
|--|---|------------|
| 1 | Коврик гимнастический | 15 |
| 2 | Эспандер Фитнес №1 | 15 |
| 3 | Палка гимнастическая | 15 |
| 4 | Скакалка 3 м | 15 |
| 5 | Стеллаж тележка для хранения ковриков, эспандеров и гимнастических палок на колесиках | 3 |
| 6 | Гимнастические мячи | 15 |
| 7 | Гимнастические обручи | 15 |
| 8 | Гимнастические маты | 15 |
| 9 | Мячи большие резиновые (фитбол) | 15 |
| 10 | Зеркальная стена | 1 |
| 11 | Акустическая система | 1 |
| 12 | Гимнастическая скамейка | 1 |
| 13 | Гантели | 15 пар |
| 14 | Фонотека | 1 |
| 15 | Аудиоматериалы: музыка для эстрадных танцев, классических танцев, мелодии релакс | 1 набор |
| <u>В рамках создания новых мест для реализации программы приобретено следующее оборудование:</u> | | |
| 1 | Акробатический надувной комплект «Джуниор» | 1 |
| 2 | Гимнастический фляк-тренажер «Сальтуй» | 1 |
| 3 | Гимнастический фляк-тренажер «Лимон» | 1 |

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы.

Зал для танцев, соответствует санитарным нормам СанПин

Пространственно- предметная среда:

Зал для танцев, оборудован зеркалами, хореографическим станком.

Методическое обеспечение программы

| № п/п | Тема программы | Формы занятий | Учебно-методические пособия | Формы подведения итогов |
|-------|---|---|--|---|
| 1 | Вводное занятие. Набор в группу, инструктаж по технике безопасности. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий. | Групповая. Беседа | Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале. | Устный опрос на усвоение понятий. |
| 2 | История возникновения танца Виды танцев. Спортивный танец: диско, хип-хоп, бальный танец | Групповая Беседа | Фото и видеоматериалы Подборка музыки по различным танцевальным направлениям. | Устный опрос на усвоение понятий. Отгадай танец по фото, отгадай танец по мелодии. |
| 3 | Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений под музыку в стилях диско, хип-хоп, бальный танец | Практические групповые занятия | Фото и видеоматериалы Подборка музыки по различным танцевальным направлениям. | Текущий. Кто что может практически-после каждого занятия. Промежуточный. |
| 4 | Композиции. | Практические групповые и индивидуальные занятия | Видео материалы, музыкальное сопровождение | Промежуточный (практическое выполнение композиции) |
| 5 | Стретчинг. 1. Упражнения по профилактике плоскостопия. 2. Упражнения на гибкость. | Практические групповые занятия | Музыкальное сопровождение. | Текущий |
| 6 | Общая физическая подготовка. 1. Упражнения на развитие силовых качеств. 2. Упражнения на развитие выносливости. | Практические групповые занятия | Музыкальное сопровождение | Текущий. Промежуточный по выполнению индивидуальных нормативов. |
| 7 | Итоговые уроки, зачеты, выступления. | | | Выступление перед родителями, на школьных мероприятиях. Участие в танцевальных соревнованиях |

Учебный план

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Самостоятельная подготовка | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|-----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История танца Виды танцев. | 2 | 2 | 0 | Изучение учебного плана образовательной программы | Опрос |
| 2 | Входящий мониторинг | 4 | 1 | 3 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Диско танцы | 98 | 5 | 93 | Закрепление основных танцевальных движений | Зачет |
| 4 | Промежуточный мониторинг | 4 | 1 | 3 | | Выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Соревнования «Диско» | 4 | - | 4 | Самостоятельный подбор композиции | открытое занятие выступление |

| | | | | | | |
|---|---|-----|------------|-----|---|-----------------------|
| 6 | Латиноамериканские танцы | 88 | 5 | 83 | Упражнения на гибкость | Зачет |
| 7 | Соревнования «Латиноамериканские танцы» | 4 | - | 4 | Упражнения на развитие силовых качеств. | Открытое мероприятие |
| 8 | Итоговый мониторинг | 4 | 1 | 3 | Подготовка к итоговым выступлениям | Аналитическая справка |
| | Всего часов: | 208 | 15 | 193 | | |
| | ИТОГО: | | 208 | | | |

Задачи обучения:

- Образовательные:

- сформировать представления о видах танца;
- обучить комплексу упражнений по стретчингу;
- обучить самоконтролю и самопознанию;

- Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать память на движения, внимание, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- развивать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; чувство ритма, музыкальный слух;
- развивать умения эмоционально выразить себя через танец;
- формировать и развивать творческие способности;

- Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (208 часов, 4 часа в неделю)

| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|---|------------------------|--|--------------|
| 1 | Вводное занятие | Теория Набор в группу, инструктаж по безопасности на занятиях, введение в образовательную программу «Современные танцы». История возникновения танца, основные этапы становления танца. Результатом занятий по теме является усвоенные теоритические знания по истории танца, технике безопасности | 2 |
| 2 | Входящий | Практика | 4 |

| | | | |
|---|--------------------|--|----|
| | мониторинг | Мониторинг стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года Результатом занятий по теме является проведенный входной мониторинг, выявленный уровень мотивации к обучению по программе. | |
| 3 | Диско Танцы | <p>Теория: основные виды движений, техника выполнения</p> <p>Практика: все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю. Для наглядного примера используются видеоматериалы.</p> <p>В начале каждого занятия выполняется комплекс разминочных упражнений:</p> <p style="text-align: center;">Упражнения по профилактике плоскостопия.</p> <p>Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь –наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки; перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Основные упражнения: вращение и наклоны головы, наклоны туловища в сторону, вращение таза, сгибание корпуса (руки к носкам), скручивания, выпады, заведение рук за голову.</p> <p>Упражнения на развитие силовых качеств.</p> <p>Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, подъемы ног и туловища в положении лежа</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Основной набор упражнений: бег, прыжки. Исполнение танцевальных движений в течение длительного времени.</p> <p>«Диско». Простые и четкие движения различными частями тела в разных скоростных режимах. Сольное</p> | 98 |

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|----|
| | | <p>и парное исполнение. Хаствл - как современное соревновательное направление диско танца. Основные фигуры в танце хаствл.</p> <p>Разучивание движений: шаг- подставка влево, вправо, шаги накрест, повороты; шаги вперед, назад, работа рук и корпуса в стиле хип- хоп; выпады вперед с хлопками, шаги в сторону с наклонами корпуса; пружинка на приставных шагах, раскачивание при шагах накрест, вперед, назад; танец автостоп, перенос веса с ноги на ногу, работа руками; соединение танцев травольта и автостоп; рилио, основной шаг, шоссе, проход, поворот под рукой, рилио, раскручивание по руке, рилио- соединение: основное движение, шоссе, проход влево, вправо, основное движение, закручивание- раскручивание в повороте.</p> <p>Результатом занятий по теме являются выступление танца</p> | |
| 3 | Промежуточный мониторинг | <p>Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в конце декабря</p> <p>Результатом является мониторинг полученных теоритических и практических знаний</p> | 4 |
| 4 | Соревнования «Диско» | Проведение соревнований | 4 |
| 5 | «Латиноамериканские танцы» | <p>Теория: история возникновения танца, техника выполнения движений</p> <p>В начале каждого занятия выполняется комплекс разминочных упражнений:</p> <p style="text-align: center;">Упражнения по профилактике плоскостопия.</p> <p>Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь –наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки; перекаты по стопе в продольном и поперечном направлении.</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Основные упражнения: вращение и наклоны головы, наклоны туловища в сторону, вращение таза, сгибание корпуса (руки к носкам), скручивания, выпады, заведение рук за голову.</p> | 88 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | <p>Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, подъемы ног и туловища в положении лежа</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки. Исполнение танцевальных движений в течение длительного времени.</p> <p>Разучивание движений: Самба. Самба – ход на месте, самба – ход с продвижением; Самба. Ботафого на месте, ботафого под рукой, теневые ботафого; Самба. Левый поворот, вольтовый поворот на месте, мейпул; Самба. Вариация: ботафого на месте, ботафого под рукой, вольта по дуге, самба – ход с продвижением, шаги меренго, Самба практическая отработка вариации под музыку.</p> <p>Практика разучивание движений танца Результатом занятий по теме является демонстрация танца</p> | |
| 6 | Соревнования «Латиноамериканские танцы» | Обучающиеся на соревнованиях показывают уровень знаний выученных движений и композиций | 4 |
| 7 | Итоговый мониторинг | Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года | 4 |
| | Всего: 208 часов | | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Режим деятельности | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-направленности «Танцы» программа спортивной |
|---|--|---|
| 1 | Начало учебного года | 01 сентября |
| 2 | Продолжительность учебного периода на каждом году обучения | 52 учебных недели |
| 3 | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4 | Периодичность учебных занятий | 2 раза в неделю |
| 5 | Окончание учебного года | 31 августа |
| 6 | Период реализации программы | 01.09.2023-31.08.2024 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на: приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а так же решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Программа реализуется очно, в течение всего пребывания обучающихся в Учреждении

по направлениям: патриотическое, духовно-нравственное, гражданско-правовое воспитание, приобщение к культурному наследию, физическое воспитание и развитие навыков здорового образа жизни, трудовое воспитание, экологическое воспитание. Программа разработана с целью организации непрерывного воспитательного процесса, основывается на единстве и преемственности с общим и дополнительным образованием, соотносится с примерной рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы общего образования. Программа предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Цель: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи:

| Направление воспитания | Задачи по направлению |
|---|---|
| Патриотическое | Воспитание патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности; - духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; |
| Социальное | Продолжать формировать у обучающихся представления о добре и зле, позитивном образе семьи. |
| Экологическое | Формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей; |
| Физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности | Развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности; - познавательное направление воспитания: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию. |
| Трудовое | Воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной |

| | |
|--------------|--|
| | деятельности; |
| Эстетическое | Формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства; |

СОДЕРЖАНИЕ, ВИДЫ И ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Достижение цели и решение задач воспитания осуществляется в рамках всех направлений деятельности Учреждения. Содержание, виды и формы воспитательной деятельности представлены в соответствующих модулях. Состав и содержание модулей определяется с учетом уклада реальной деятельности, имеющихся в учреждении ресурсов, планов.

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане воспитательной работы утверждаемом ежегодно на предстоящий год с учетом направлений воспитательной работы, установленных в настоящей Программе воспитания.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

| Модуль | Ключевые мероприятия модуля |
|-------------------------------|--|
| Модуль "Ключевые дела" | <p>Ключевые дела - это главные традиционные общешкольные дела, в которых принимает участие большая часть обучающихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно тренерами и обучающимися. Это не набор календарных праздников, отмечаемых в спортшколе, а комплекс коллективных творческих дел, интересных и значимых для обучающихся, объединяющих их вместе с тренерами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа обучающихся и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в спортшколе. Введение ключевых дел в жизнь спортшколы помогает преодолеть мероприятийный характер воспитания, сводящийся к набору мероприятий, организуемых тренерами работниками для обучающихся.</p> <p>Для этого в спортшколе используются следующие формы работы: проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями обучающихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих; участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.</p> <p>На уровне учреждения: спортивные праздники - ежегодно проводимые, связанные со значимыми для обучающихся и педагогических работников знаменательными датами и в которых участвуют все секции спортшколы; торжественные ритуалы посвящения, связанные с переходом обучающихся</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>на следующую ступень образования; церемонии награждения (по итогам года) обучающихся и тренерский состав за активное участие в жизни спортшколы, защиту чести спортшколы в, соревнованиях, турнирах. Это способствует поощрению социальной активности обучающихся, развитию позитивных межличностных отношений между педагогическими работниками и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу. На уровне обучающихся: наблюдение за поведением обучающегося в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими обучающимися, с педагогическими работниками и другими взрослыми; при необходимости коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими обучающимися, которые могли бы стать хорошим примером для обучающегося, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.</p> |
| <p>Модуль "Тренер"</p> | <p>Осуществляя работу с секцией, тренер организует работу с коллективом секции; индивидуальную работу с обучающимися вверенной ему секции; Работа с коллективом секции: инициирование и поддержка участия секции в ключевых делах спортшколы, оказание необходимой помощи обучающимся в их подготовке, проведении и анализе; организация интересных и полезных для личностного развития обучающегося, совместных дел с обучающимися вверенного ему секции (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющие с одной стороны, - вовлечь в них обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, - установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися секции, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе. Проведение совместных часов как часов плодотворного и доверительного общения тренеров и обучающихся, основанных на принципах уважительного отношения к личности обучающегося, поддержки активной позиции каждого обучающегося в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения. Сплочение коллектива секции через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые тренерами и родителями. Индивидуальная работа с обучающимися: изучение особенностей личностного развития обучающихся секций через наблюдение за поведением обучающихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, на тренировках, соревнованиях; поддержка обучающегося в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклубниками или педагогическими работниками, выбор профессии, организации высшего образования и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером в задачу для обучающегося, которую они совместно стараются решить;</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>индивидуальная работа с обучающимися секции, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых обучающиеся не просто фиксируют свои учебные, творческие, спортивные, личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с классным руководителем в начале каждого года планируют их, а в конце года - вместе анализируют свои успехи и неудачи;</p> <p>коррекция поведения обучающегося через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися секции;</p> <p>Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:</p> <p>регулярное информирование родителей о спортивных успехах и проблемах их обучающихся, о жизни секции в целом;</p> <p>помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией спортшколы;</p> <p>организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</p> <p>привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел секции;</p> |
| <p>Модуль "Экскурсии, экспедиции, походы"</p> | <p>Экскурсии, экспедиции, походы помогают обучающемуся расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в экспедициях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у обучающихся самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества.</p> <p>Туристический слет с участием команд, сформированных из тренеров, обучающихся и их родителей, включающий в себя, например: соревнование по технике пешеходного туризма, соревнование по спортивному ориентированию, конкурс на лучшую топографическую съемку местности, конкурс знатоков лекарственных растений, конкурс туристской кухни, конкурс туристской песни, конкурс благоустройства командных биваков, комбинированную эстафету;</p> <p>летний спортивный лагерь, ориентированный на организацию активного отдыха обучающихся, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание (программа лагеря может включать мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы).</p> |
| <p>Модуль «Профилактика и безопасность»</p> | <p>Модуль Профилактика и безопасность – профилактика девиантного поведения, конфликтов, создание условий для успешного формирования и развития личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам; Реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды в спортшколе предусматривает: - физическую и психологическую безопасность обучающихся в новых</p> |

| | |
|--|---|
| | условиях; - специализированные проекты и смены; - целенаправленную работу всего педагогического коллектива по созданию в детском лагере эффективной профилактической среды. |
|--|---|

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров в их воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного воспитательного действия различных социальных институтов.

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности

Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
 - понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
 - понимание необходимости самодисциплины;
 - умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах;
 - понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:
 - ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
 - осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
 - понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Формы проведения | Сроки проведения |
|-------------------------------|--|-----------------------------------|---|------------------|
| Модуль "Ключевые дела" | | | | |
| 1 | Дни открытых дверей» Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу | Нравственное воспитание | Мастер-классы, Выступления обучающихся секций, Реклама секций в СМИ | Сентябрь |
| 2 | День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан» | Безопасность | Демонстрация стендовой презентации, | Сентябрь |
| 3 | Посещение родительских собраний в СОШ имени Любушкина, с целью привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, которые функционируют в учреждении | Нравственное, трудовое воспитание | Выступление тренеров | Сентябрь |
| 4. | Проведение собраний в спортивных секциях, выбор старост групп, ознакомление с учебным планом, планом соревновательной деятельности. | Нравственное, трудовое воспитание | Организационное собрание | Сентябрь |
| 5. | Фестиваль ГТО для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями обучающихся спортивные состязания, праздники, фестивали, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих; участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям | Здоровый образ жизни | Сдача норм ГТО | Октябрь |
| 6. | Легкоатлетический марафон посвященный образованию ГО ЧС | Здоровый образ жизни | Марафон | Октябрь |
| Модуль "Тренер" | | | | |
| 1 | Тренинги на сплочение и команд; | Здоровый образ жизни | Тренинг | 1 раз в квартал |
| 2 | Работа с родителями (законными представителями) регулярное информирование родителей о спортивных успехах и проблемах их обучающихся, о жизни секции в целом; | Нравственное воспитание | Родительские чаты ВК, | В течение года |
| 3 | Коррекция поведения обучающегося | Нравственное | Индивидуальная | В течение года |

| | | | | |
|---|--|--|--|--------------------|
| | через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими обучающимися секции; | воспитание | работа с обучающимися | |
| Модуль "Экскурсии, экспедиции, походы" | | | | |
| 1 | Походы: летний оздоровительный лагерь | Здоровый образ жизни | Походы | Июнь, июль, август |
| 2 | Квест игра «Путь к Победе» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей | Квест игра | Май |
| 3 | Экскурсии: Воинская часть на территории МО Исторические достопримечательности МО | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей | Экскурсии | Ноябрь Апрель |
| Модуль «Профилактика и безопасность» | | | | |
| 1 | «Неделя безопасности» | Безопасность | Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах» | Сентябрь Май |
| 2 | «Здоровый образ жизни» | Здоровый образ жизни | Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма» | Ежеквартально |
| 3 | Праздник «День здоровья» | Здоровый образ жизни | Спортивные эстафеты | Апрель |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об

утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/ «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области»

Для педагога дополнительного образования:

1. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб. пособие по базовой аэробике. -Москва. -2005.
2. Детский фитнес. Преподаватели Академии Фитнеса - Академия Фитнес, 2006.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы. -Феникс, 2005.
4. Беляевский Антон. Хип-хоп как стиль жизни. Архангельск. 2003.
5. Дарья Нестерова. Самоучитель по танцам хип-хоп. АСТ. 2011.
6. Алекс Мур. Бальные танцы. АСТ. 2004.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
8. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.

Для обучающихся:

1. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших», 2002.
2. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт», 2001.
3. Формейшн для двоих. // «Квик». - № 4, 2006.