Негосударственное образовательное частное учреждение
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
«Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»

143980 Московская область, г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Школьная, дом № 6
тел. 8(495) 527-73-16 E-mail: ds.berezka25@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО
Директор НОЧУ «Начальная школа –
детский сад № 25 «Березка»
_____ С. П. Болотников
05 сентября 2022г

Общеобразовательная общеразвивающая программа платных услуг физкультурно-спортивная направленности «Гармония спорта в движении»

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1-3 год обучения (272 часа)

Автор-составитель:
Шароватова Вера Анатольевна,
учитель физической культуры первой кв. категории
Т.Д. Нилова, методист по ПОУ высшей кв. категории

Г.о. Балашиха
2022 г.

Информационная карта программы

ФИО педагога	Шароватова Вера Анатольевна
Вид программы	Общеразвивающая
Тип программы	Модифицированная
Область применения	Платные услуги
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Базовый
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Начальное общее образование
Формы реализации	Теоретические, практические, участие в конкурсах, индивидуальная, групповая
Продолжительность реализации программы	1 -3 года
Заключение методического совета	Протокол № ___ от « » _202_ г.

Пояснительная записка

Программа платных образовательных услуг по курсу «Гармония спорта в движении» для детей от 6 до 12 лет разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ (принятой всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.);

-Декларацией о правах ребенка. Генеральная Ассамблея ООН. – 1959;

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ № 273 от 29 декабря 2012 года,

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020;

-Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"/вводится 1 января 2021 г.;

- Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность.

В последние годы на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений.

Одним из факторов, влияющих на формирование здоровья является физическая культура, двигательная активность. В последнее время малоподвижный образ жизни, постоянное пользование мобильных устройств, компьютера отрицательно влияет на здоровье и психику детей. Не сформируются специальные навыки, как умение определять степень опасности, принять меры само страховки.

Уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. Последние года идет рост заболеваний: органов зрения, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы. Наблюдается повышение элементарно-зависимых заболеваний: недостаток массы тела, анемия, ожирение, органов пищеварения, кожи и подкожной жировой клетчатки, сахарный диабет.

Регулярные занятия спортом и физической культурой являются наиболее эффективным средством охраны и укрепления здоровья. Все эти факторы определяют актуальность проблемы дальнейшего развития и расширения деятельности системы дополнительного образования детей, в том числе и платных образовательных услуг, в области физической культуры и спорта.

физические упражнения, направленные на развитие выносливости:

- способствуют восстановлению дыхательной функции;
- усиливают приток крови к легким, благодаря чему организм начинает получать больше кислорода во время дыхания;
- ускоряют обмен веществ и естественный процесс восстановления тканей в легких и бронхах;
- укрепляют дыхательную мускулатуру;
- увеличивают жизненную емкость легких, то есть максимальный объем воздуха, который может вдохнуть человек.

Следовательно, образование детей в области физической культуры и спорта на современном веке информатизации является необходимым условием для укрепления и сохранения физического здоровья молодого поколения. Оно имеет ведущее значение в процессах воспитания личности ребенка и обладают широкими возможностями, направленными на социализацию и личностное развитие детей, способствуют повышению личных показателей физической подготовленности, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, развитию двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Оно становится основой непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека. Ключевой социокультурной ролью дополнительного образования, в том числе и платных образовательных услуг является то, что мотивация внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры становится задачей всего общества.

Данная программа курса «Гармония спорта в движении» направлена на то, что современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Научность

Для исследования проблем образовательного и воспитательного поля пространства физической культуры и спорта особое значение имеет концепция образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Она является единственной в истории, имеющей философские основы, принципы, категории, цели и задачи, обоснованное содержание и структуру образования. В концепции П.Ф. Лесгафта главным является личность и ее интересы. “Цель всякого общего образования, в конечном результате... в выяснении своей собственной личности и ее значения” (Лесгафт П.Ф. 1953.) П. Ф. Лесгафт принципиально настаивает на отличии физического воспитания и обучения как пути формирования качеств и навыков от физического образования, которое обеспечивает способность человека сознательно относиться к своей деятельности. Речь идет, прежде всего, о необходимости формирования творческих способностей личности. Именно это - главное в образовании, а не овладение многочисленными методиками, приемами, - к чему обычно сводится физическое воспитание и обучение.

Образование в пространстве физической культуры и спорта предполагает формирование особого уровня, стиля мышления, широкого взгляда на вещи и явления, самостоятельность позиции, свободы выбора и, главное, способности к творчеству – созданию нового знания.

Анализ образовательной и воспитательной практики показывает, что наиболее уязвимой в ней сферой является проблема формирования положительного и активного отношения к физической культуре. Мотивационно - ценностное отношение населения к физической культуре, является наименее изученным вопросом в современной психолого-педагогической науке. Лишь косвенно они получили отражение в работах В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Л. И. Лубышевой и др.

Внеклассная секционная работа ведется всем педагогическим коллективом, где главная роль отведена преподавателю физической культуры. Наибольшие вопросы возникают при организации работы спортивных секций, целью которых является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Достижение цели в организации спортивных секций обеспечивается решением основных задач, направленных:

– на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных и координационных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и сближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, содействует снижению травматизма и заболеваемости.

Здоровье человека - «государственное имущество», народное достояние, национальное богатство, которым человек владеет не только лично для себя. Ибо без него, здоровья, не может быть не высокопроизводительного труда, ни радости творчества, ни научно-технического прогресса.

Новизна

В настоящее время спортивно ориентированное физическое воспитание выделяется среди приоритетных инновационных проектов модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной школе, что определяется необходимостью повышения двигательной активности учащейся молодежи, обеспечения должного уровня их физической культуры, физического развития и подготовленности, улучшения показателей здоровья.

В связи с этим наиболее существенным из противоречий в школьном образовании является несоответствие целей физического воспитания и физической подготовки и реальных возможностей их осуществления для каждого отдельного ученика. Так, школьное физическое воспитание провозглашает своей главной целью разностороннее развитие физических способностей, обучающихся и на этой основе укрепление их здоровья. Но традиционный

школьный урок в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить обучающимся нужного тренировочного эффекта и в лучшем случае может помочь в обучении отдельным видам движений. Также справедливо отметить, что на фоне совершенствования классно-урочной системы образования, требующей от учеников большого психофизиологического напряжения, существенных ограничений в двигательной активности, растет количество выявленных так называемых «школьных болезней». По мнению кандидата биологических наук В.А. Вишневского, проблема «школьных болезней» школьников осложняется и тем, что резкое увеличение нагрузки приходится как раз на те функциональные системы, созревание которых продолжается в школьном возрасте.

Новизна данной Программы заключена в:

- направленности спортивно-ориентированного внеклассного физического воспитания – формирование потребностей в физкультурно-спортивном совершенствовании школьников путем объединения обучающихся по интересу к виду спорта, субъективной оценки и заинтересованности в развитии собственных кондиционных возможностей для достижения максимально возможных результатов на этапах спортивной подготовки;
- направленности на создание условий для преодоления противоречия, несоответствия классной формы организации обучения современным требованиям к качеству и эффективности.

Ценностная направленность.

Ценность данной Программы состоит в следующем:

1. Ценность получения конечного продукта (например, увеличение количества знаний, умений, навыков; повышение уровня здоровья; повышение уровня развития физических качеств).
2. Ценность процесса получения продукта (формы и методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств, формы организации занятий и т.д.).
3. Ценность само изменения, осмысления себя действующего (развитие рефлексивных способностей, усиление роли мышления в процессе занятия физической культуры, сознания, самосознания, самоорганизации).
4. Ценность саморазвития, то есть обеспечение своего само изменения за счёт обращения к критериям, «хранящимся» в культуре (формирование интеллектуальной и духовной культуры» (Бикмухаметов Р.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для педагогического колледжа. – Казань: РИЦ «Школа», 2000, с. 32).

Адресат.

Программа **«Гармония спорта в движении»** разработана для обучающихся 1-6-х классов (6-12 лет) общеобразовательной организации и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся распределяются по возрастным категориям.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, также целью является привить интерес к игре под музыкальное сопровождение, которое, в свою очередь, должен перерасти в интерес к физической культуре в общем, сформировать у обучающихся навыки танцевальных движений с использованием упражнений ОФП.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, корректное поведение во время выполнения физических упражнений;

- овладеть «школой движений»;
- повышать уровень общей физической подготовленности;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования навыка правильных и гармоничных движений;
- совершенствовать навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- содействовать гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- содействовать правильному физическому развитию;
- укрепить здоровье обучающихся, улучшить осанку, провести профилактику плоскостопия;
- формировать представления о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Принципы

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного-ориентированного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Основной показатель секционной работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Дополнительная образовательная программа **«Гармония спорта в движении»** направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или актовый залы), региональными климатическими условиями и видом, и условиями учебного учреждения;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

НШДС №25 "Березка"

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1-го года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике «стойка» и привитие стойкого интереса к занятиям по спортивно-танцевальным движениям.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами соревновательной специализации.

Два раза в год в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре, спорте, волейболе;

- особенностях зарождения физической культуры, история возникновения спортивного танцевального движения;
- развитие спорта в России и за рубежом;
- способах и особенностях подготовки спортсмена;
- Правилах соревнований;
- терминологии разучиваемых упражнений их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- физические качества;
- физическая подготовка спортсмена;
- техническая подготовка спортсмена;
- тактическая подготовка спортсмена;
- психологическая подготовка;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

НШ-ДС №25 "Березка"

- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
- организация и проведение соревнований.

Способы двигательной спортивной деятельности

Обучающийся научится:

- Составлять, правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Проводить самостоятельно разминку для всей учебной группы, под музыкальное сопровождение;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
- Выполнять правильно базовые элементы.

Личностные, мета предметные и предметные результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение необходимых знаний в области спортивно-танцевальных движений и композиций, как вида спорта
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Контроль: текущий, промежуточный, итоговый

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спеп, физич.	Техни-ческая	Такти-ческая	Интег-ральная
1-й год учебно-тренировочного этапа	33	16	27	14	
2-й год учебно-тренировочного этапа	21	19	28	16	10
3--й год учебно-тренировочного этапа	18	20	25	18	15

НШ-С №25 "Березка"

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		
Контрольные	6	4-10	6
Подводящие	-	-	-
Основные	2	до 6	-

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОФП

Физическая подготовка.

1. Бес 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий
2. Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» пли другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Отжимания (кол-во раз)
6. Подтягивания в висе;
7. Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз/мин) ;
8. Приседания (кол-во раз/мин);
9. Пистолеты на правой и левой ноге (кол-во раз)

Техническая подготовка.

1. Испытания на точность попадания в ритм. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный и качественный результат. В 1 год обучения тренер помогает обучаемому вступить в начало движения, используя голос или жест. Каждый учащийся выполняет 3 попытки: учитываются количество правильно выполненных танцевальных упражнений, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения.
2. Испытания на технику выполнения элементов.
3. Испытания на технику выполнения элементов в связке.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Состав группы: от 12 человек

НШ-ДС №25 "Березка"

Режим занятий: сроки реализации программы: 1-3 учебный год. Программа рассчитана на 272 часа.
Занятия в группе 1года обучения проводятся 2 часа в неделю.
Занятия в группе 2-3 года обучения проводятся 3 часа в неделю.

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Испытания на технику выполнения элементов	Д	Методические пособия и рекомендации, тестовые контроли
1.2	Испытания на технику выполнения элементов	Д	
1.3	Испытания на технику выполнения элементов	Д	
2	**Демонстрационные учебные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	2	
3	**Технические средства обучения**		
3.1	Мультимедийный компьютер	1	
3.2	Принтер	1	
3.3	Копировальный аппарат	1	
4	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
4.1	Стенка гимнастическая	1	
4.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	1	
4.3	Коврик гимнастический	15	
4.4	Маты гимнастические	2	
4.5	Мяч малый (теннисный)	15	
4.6	Скакалка гимнастическая	15	
4.7	Палка гимнастическая	15	
4.8	Обруч гимнастический	15	
4.9	Секундомер	1	
4.10	Мячи для подвижных игр	2	
4.11	Фишки разметочные	12	
4.12	Рулетка измерительная (50м)	1	
4.13	Жгуты	15	
4.14	Скакалка	15	
Средства первой помощи			
5	Аптечка медицинская	1	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Актовый зал (малый спортивный зал)		.

6.4	Помещение для хранения инвентаря и оборудования;		
6.5	Раздевалки для мальчиков и девочек		

Информационное обеспечение: интернет ресурс YouTube канал РФБ ТВ

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры, тренеры-преподаватели

Учебный план ***1 год обучения***

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/диагностика
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	3	2	1	Викторина, игры
2.	Общая физическая подготовка и партерная гимнастика.	13	1	12	Сдача нормативов
3.	Основы техники танцевальных движений	28	3	25	Творческое задание на тему «Спортивная танцы»
4.	Спортивные танцы (4 минуты)	10	2	8	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (выносливость)
5.	Специальная физическая подготовка.	6	1	5	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
6.	Правила выступлений	2	0,5	1,5	Соревнования
7.	Контрольные соревнования.	7	0	7	Соревнования
	Всего	68	9,5	58,5	

Учебный план ***2 года обучения***

Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/диагностика
		всего	теория	практика	

НШ-ДС №25 "Березка"

1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	2	1	1	Викторина, игры
2.	Общая физическая подготовка и партерная гимнастика.	13	1	12	Сдача нормативов
3.	Основы техники танцевальных движений	52	6	46	Творческое задание на тему «Спортивная танцы»
4.	Спортивные танцы (4 минуты)	10	2	8	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (выносливость)
5.	Специальная физическая подготовка.	5	0,5	4,5	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
6.	Правила выступлений	10	1	9	Соревнования
7.	Контрольные соревнования.	10	0	10	Соревнования
Всего		102	15,5	100,5	

Учебный план ***3 года обучения***

Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля/диагностика
		всего	теория	практика	
1.	**1.Музыкально-ритмическая подготовка**.	5	0,5	4,5	Викторина, игры
2.	**2. Специальная физическая подготовка**.	12	1	11	Сдача нормативов
3.	**Основы техники спортивных танцев.**	75	6	69	Творческое задание на тему «Спортивная танцы»

НШДС №25 "Березка"

4.	**Контрольные соревнования.**	10	2	8	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (выносливость)
Всего		102	15,5	100,5	

Содержание программы

Программа включает в себя:

-подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-легкоатлетические упражнения. Бег и прыжки под музыку, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании детей, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

-соревнования.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- ✓ Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- ✓ Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- ✓ Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- ✓ Игровые формы работы.
- ✓ Самостоятельные занятия.
- ✓ Групповые и индивидуальные формы работы.
- ✓ Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия спортивными танцами, выявление у

НШ-ДС №25 "Березка"

данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям занятиям спортивными танцами и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Для участия в соревнованиях по спортивным танцам требуется обязательный медосмотр в начале соревновательного сезона на срок 4—6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после полугода регулярных занятий.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты; бег на 30м; прыжки в длину с места: челночный бег 3х10 м: подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз

НШ-ДС №25 "Березка"

хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки): бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Этап начальной подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика спортивных танцев.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила спортивных танцев.* Костюм спортсмена. Выход и уход с танцевальной площадки во время соревнований. Судейская терминология.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и. в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики спортивных танцев, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

НШ-ДС №25 "Березка"

Перед тренировочным занятием или соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным Полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетеро регуляция
Во время тренировочного занятия. Соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание. разминание). Псих регуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетеро регуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиораспираторной системы. Лимф циркуляции тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение. Восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин

НШ-ДС №25 "Березка"

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восста-новительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка. После восстано-вительной тренировки.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в спортивных танцах.
2. Овладение командным языком, умение чётко давать команду к началу исполнения танца.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики спортивных танцев. Из

НШ-ДС №25 "Березка"

всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными танцорами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики и подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения.

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и *игры,* хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных танцев. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике танцевальных движений. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях па сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения технике спортивных танцев и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

1- 3 год подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 год обучения

1.Игрогимнастика.

Строевые приёмы (повороты направо, налево), перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг); Общеразвивающие упражнения (прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу; ходьба на носках и с высоким подниманием бедра; перекаты стопы, выпады; ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной в центр и со сменой ноги др.

***2.* Игроритмика, ритмика**

Хлопки в такт с музыкой, акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе, (спокойно, отрывисто); эмоциональная выразительность, различение динамики звука («тихо-громко»), выполнение заданий под музыку, ходьба на каждый счет и через счет и др. Сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногой на сильную долю. характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;

НШДС №25 "Березка"

динамические оттенки в музыке (быстро, медленно), характер исполненения. динамические оттенки в музыке (быстро, медленно), характер исполнения.

3.Общий характер музыки

Темп — выполняются движения в различных темпах (синкопированный ритм). Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Строение музыкальной речи — дети учатся четко определять (не только на слух, но и вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание фразы, выделять конец музыкально-танцевальной фразы, мелодии специальным поклоном.

Метроритм — дети учатся воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4,3/4,4/4, осознанно выполняя движения в этих размерах.

Музыкально-танцевальные импровизации — усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов — указательных, запрещающих, утверждающих, просящих, жестов, выражающих эмоциональное состояния (радость, печаль, раздумье и пр.).

4.Элементы классического танца

Теория. Знания и навыки. Специфика танцевального шага. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Правила постановки рук, группировки пальцев. Уровень подъема стопы. Например: подъём на низкие полупальцы, высокие полупальцы. Позиции ног — 3, 6. Выполнение упражнений на растяжку.

5.Элементы историко-бытового танца.

Особенности танцев различных эпох. Поклоны и реверансы (показ тренера) простейшая композиция гавота (падеграс). Элементы польки, шаг полонеза. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук корпуса и головы.

6.Массовые танцы

Шаги в пружинке; кик бол чейнч; волна; шаги в выпад; шаг меренги; вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад; позиция в «прогиб»; вращение рук «мельница».

7. Школа бального танца (соревновательная программа)

диско, авторская композиция; полька - сольная композиция; полька в паре; медленный вальс;квикстеп, ча-ча-ча, джайв – основные шаги.

2 год обучения

8. Медленный вальс.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое; знакомство, любовь, нежность, грусть; цвет тёплый, мягкий.

Музыкальный размер 3/4; тактов в минуту 29-30; акцент на 1 удар; Подъем и снижение: начинается подъем в конце 1 счета, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце. Вариация N класса (N- начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного танца»: перемена вперёд с правой ноги; перемена вперёд с левой ноги; натуральный правый поворот, обратный левый поворот, спин поворот.

9. Квикстеп.

НШ-ДС №25 "Березка"

Движение быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное; настроение веселое, отличное, радостное, шутливое, остроумное; жизненность: праздник, удача, удовольствие; цвет яркий.

Музыкальный размер 4/4; тактов в минуту 50-52; акцент на 1 и 3 удар; подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, спуск – 4. Вариация N класса (N- начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: четверной поворот, локк вперёд, локк назад (для партнёрши), поступательное шассе.

10.Ча-ча-ча.

Движение яркое, страстное, четкое; настроение игривое, веселое, живое; жизненность: легкий флирт, игра; цвет мерцающий.

Музыкальный размер 4/4; тактов в минуту 30-32; акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар; подъем и снижение отсутствуют. Вариация N класса (N- начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: основное шаг вперёд и назад в закрытой позиции, шассе, «нью-йорк», спот поворот, поворот (партнёрши) под рукой вправо и влево.

11. Джайв.

Движение ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков; настроение задорное, шутливое, заигрывания; жизненность веселье, праздник, активный отдых; цвет яркий.

Музыкальный размер 4/4; тактов в минуту 40-44; акцент на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар; подъем и снижение отсутствуют. Вариация N класса (N- начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: рок, смена места справа налево и слева направо, фоллоувей раскрытие, звено.

3 год обучения

12. Музыкально-ритмическая подготовка.

Структура музыкального произведения; эстетика и сценическое движение.

Практика: элементы классического экзерсиса, особенности исполнения парного танца, усложнения комплекса ритмических упражнений, развитие танцевальной координации движений, повороты, вращения.

13. Специальная физическая подготовка.

СФП - служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения; основные средства СФП - упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений.

Практика:

• взаимодействие в паре, подводящие движения и фазы движений,

• упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).

14. Структура танца.

Фигуры - технические элементы внутри двух тактов. Практика: исполнение вариаций (фигур внутри двух фраз), исполнение композиций (вариаций внутри предложения), техническая подготовка.

15.Основы стандартных танцев.

Правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, грациозное движение. Технические элементы; фазы движений.

Практика: исполнение технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Основы латиноамериканских танцев: очередность шага; ритм, длительность; позиция ступни; работа ступни. Технический элемент. Степень поворота, построение элементов, положение в паре, предшествующие фигуры, последующие фигуры.

НШДС №25 "Березка"

16.Техника медленного вальса.
Музыкальные и технические сравнительные характеристики. «Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ЛН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе из променадной позиции.
Практика: натуральный поворот, закрытая перемена, обратный поворот, закрытая перемена, 1-2-3 натурального поворота, колебательная перемена, шассе вправо, внешняя перемена, открытая перемена, виск, прогрессивное шассе, обратный поворот, виск и шассе, натуральный спин, поворот, поворотный локк.
17. Техника квикстепа.
Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Шаги шассе. Четвертной поворот. Прогрессивное шассе для дамы и партнера. Индивидуально, в подготовительной поддержке, основной позиции.
Практика*:* натуральный поворот, колебательная перемена, шассе вправо, локк назад, бегущее окончание, четвертной поворот, типпль-шассе вправо, двойной локк, четвертные повороты, кросс-шассе.
18. Основы латиноамериканских танцев.
Правильная осанка; стойка и линии тела; собранный внешний вид; элегантность, организованное, логическое, активное движение. Технические элементы; фазы движений.
19. Техника самбы.
Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход, виск вправо, виск влево, наружный основной ход, променадный ход, боковой ход для дамы и партнера. Продвижение по ЛТ. Индивидуально, в подготовительной поддержке, в закрытой лицевой позиции, в променадной позиции.
Практика: самба ход, виски, внешняя перемена, самба ход в ПП, вольта соло, спот поворот, самба ход, виски, наружный основной ход, самба ход в ПП, корта джака, бото фого, обратный поворот, теневые бото фого.
20. Техника ча-ча-ча.
Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход. Ча-ча-ча-шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, слот-поворот. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.
Практика: чек, спот-поворот, открытый хип твист, фэн, клюшка, алемана.
21. Техника джайва.
Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Джайв-шассе, линк-рок, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке.
Практика: линк-рок и линк, фолловэй рок, поворот вправо, фолловэй - троуэвэй, смена мест слева направо, американский спин, стой и иди, смена рук за спиной, флики в брэйк.
22.Общая физическая подготовка.
Практика направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья воспитанников, повышение уровня функциональных возможностей танцоров. Средства ОФП: кроссы, бег, прыжки на скакалке, упражнения с отягощениями, резиновый жгут, отжимания, подтягивания и т. д.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Чередование танцевальных движений для развития выносливости в различных сочетаниях.
2. Чередование танцев для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения в зале.
3. Чередование изученных танцев в различных сочетаниях; индивидуальных и групповых.
4. Многократное выполнение технических действий подряд; одного и в сочетаниях.

НШ-ДС №25 "Березка"

СИСТЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями спортсменов и условиями их выполнения. Спортивные танцы отличаются большим разнообразием соревнований.

Все в целом составляет систему соревновательно-тренировочной деятельности, куда входят: соревнования, содержание соревновательных действий; тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая и интегральная подготовки; тренировочные занятия; тренировочные задания; арсенал упражнений: общеразвивающих, подготовительных, подводящих, по технике, интегральных; учебных, контрольных и календарных соревнований.

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса. Тренер разрабатывает каталоги тренировочных заданий по подготовке каждого танца, для тренировочных занятий по направленности, для разных типов микроциклов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической)

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс движений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер пауз отдыха и др.): методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении движений и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь).

Календарно-учебный график

1 год обучения

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

№	месяц	число	Время проведения	Формы занятия	Тема занятия	Количество часов	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы контроля/ диагностика
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте.**					**3**			
1.1				Очная, групповая	Краткий обзор развития спортивных (бальных танцев в России)	1	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС)	
1.2				Очная, групповая	Строение человека и влияние на организм	1	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	

НШ-ДС №25 "Березка"

					физических нагрузок				
1.3				Очная, групповая	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	Викторина
2.	**Общая физическая подготовка.**					**13**			
2.1				Очная, групповая	Бег 100 метров. 3/10 метров	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
2.2				Очная, групповая	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Гимнастический турник	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
2.3				Очная, групповая	Прыжки через скакалку, запрыгивания и соскоки.	5	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Скакалки	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
3.	**Основы техники спортивных танцев**					**28**			Творческое задание на тему «Придумай танец»
3.1				Очная, групповая	Темп, метроритм,	6	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку

НШ-ДС №25 "Березка"

					музыкальные импровизации.		тва ИКТ, Практические		
3.2				Очная, групповая	Диско, авторская композиция; полька - сольная композиция; полька в паре; медленный вальс; квикстеп, ча-ча-ча, джайв – основные шаги.	6	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
3.3				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Диско, авторская композиция; полька - сольная композиция; полька в паре; медленный вальс; квикстеп, ча-ча-ча, джайв– основные шаги.	9	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
3.4				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.	**Взаимодействие с партнером**					**10**			
4.1				Очная, групповая	Взаимодействие с партнером.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.2				Очная, групповая	Групповой танец. Взаимодействие с партнерами.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку

НШ-ДС №25 "Березка"

					Синхронное исполнение.		тва ИКТ, Практические		
4.3				Очная, групповая	Особенности танцев различных эпох. Поклоны и реверансы (показ тренера) простейшая композиция гавота (падеграс). Элементы польки, шаг полонеза. Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук корпуса и головы.	2	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
5.	**Специальная физическая подготовка.**					**6**			
5.1				Очная, групповая	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	3	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Гимнастический коврик	Сдача нормативов
5.2				Очная, групповая	Упражнения для развития скоростных качеств.	3	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Координационная лестница, барьеры.	Сдача нормативов
6.	**Правила судейства.**					**2**			
6.1				Очная, групповая	Правила соревнований для Школы Танца	2	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) Видеоматериалы	Конкурс на знание теоретического материала
7.	**Контрольные соревнования.**					**7**			

НШ-ДС №25 "Березка"

7.1				Очная, групповая	Шаги в пружинке; кик бол чейнч; волна; шаги в выпад; шаг меренги; вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад; позиция в «прогиб»; вращение рук «мельница».	3	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
7.2				Очная, групповая	Участие в соревнованиях.	3	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) для Школы Танцев Видеоматериалы	Соревнование
7.3				Очная, групповая	Разбор выступлений юных спортсменов на соревнованиях	1	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) для Школы Танцев Видеоматериалы с соревнований	
					Всего	**68**			

Календарно-учебный график

2 год обучения

Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

№	месяц	число	Время проведения	Формы занятия	Тема занятия	Количество часов	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы контроля/диагностика
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте.**					**2**			
1.1				Очная, групповая	Гигиена, контроль нагрузок,	2	Методы: Словесный Наглядный	Видеоматериалы	Викторина

НШ-ДС №25 "Березка"

					оказание первой медицинской помощи.		Сотрудничества ИКТ		
2.	**Общая физическая подготовка и партерная гимнастика.**					**13**			
2.1				Очная, групповая	Бег 3/10 метров ОФП	2	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
2.2				Очная, групповая	Партерная гимнастика	9	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Гимнастический турник	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
2.3				Очная, групповая	Прыжки через скакалку, запрыгивания и соскоки.	2	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Скакалки	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
3.	**Основы техники спортивных танцев.** **Медленный вальс.**					**52** **13**			Творческое задание на тему «Придумай танец»
3.1				Очная, групповая	Медленный вальс. Вариация N класса (N-начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного танца»: перемена вперёд с	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку

НШ-ДС №25 "Березка"

					правой ноги; правый поворот.				
3.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Медленный вальс. Вариация N класса	5	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
3.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.	**Квикстеп**					**13**			
4.1				Очная, групповая	Квикстеп. Вариация N класса (N-начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: четверной поворот, локк вперёд, локк назад (для партнёрши), поступательное шассе.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация N класса	5	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку

НШ-ДС №25 "Березка"

4.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
5.	**Ча-ча-ча**					**13**			
5.1				Очная, групповая	Вариация N класса (N-начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: основное шаг вперёд и назад в закрытой позиции, шассе, «нью-йорк», спот поворот, поворот (партнёрши) под рукой вправо и влево	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Гимнастический коврик	Сдача нормативов
5.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация N класса	5	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Координационная лестница, барьеры.	Сдача нормативов
5.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) Видеоматериалы	Конкурс на знание теоретического материала

НШ-ДС №25 "Березка"

6.	**Джайв**					**13**			
6.1				Очная, групповая	Вариация N класса (N-начинающие танцоры) состоит из обязательных фигур «Международной классификации фигур для спортсменов спортивного (бального) танца»: рок, смена места справа налево и слева направо, фоллоувей раскрытие, звено.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
6.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация N класса	5	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) для Школы Танцев Видеоматериалы	Соревнование
6.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) для Школы Танцев Видеоматериалы с соревнований	
7.	**Спортивные танцы (4 минуты). Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (выносливость)**					**10**			
8.	**Специальная физическая подготовка.**					**5**			

НШ-ДС №25 "Березка"

8.1				Очная, групповая	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	3	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Гимнастический коврик	Сдача нормативов
8.2				Очная, групповая	Упражнения для развития скоростных качеств.	2	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Координационная лестница, барьеры.	Сдача нормативов
9.	**Правила выступлений.**					**10**			
9.1				Очная, групповая	Правила выступлений	10	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) Видеоматериалы	Конкурс на знание теоретического материала
10.	**Контрольные соревнования.**					**10**			
10.1.				Очная, групповая	Выступление на соревнованиях		Методы: Участие в соревновании	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС)	Протанцовка под музыку
					Всего	**102**			

Календарно-учебный график

3 год обучения

Занятия проводятся два раза в неделю по 1,5 часа.

№	месяц	число	Время проведения	Формы занятия	Тема занятия	Количество часов	Приемы и методы	Дидактические материалы	Формы контроля/диагностика
1.	**1.Музыкально-ритмическая подготовка**.					**5**			
1.1				Очная, групповая	Структура музыкального произведения; эстетика и сценическое движение.	1	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	Викторина

НШ-ДС №25 "Березка"

2.	**2. Специальная физическая подготовка**. .					**12**			
2.1				Очная, групповая	Взаимодействие в паре, подводящие движения и фазы движений, • упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ	Видеоматериалы	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
3.	**Основы техники спортивных танцев.** **Техника медленного вальса**.					**75** **15**			Творческое задание на тему «Придумай танец»
3.1				Очная, групповая	Натуральный поворот, закрытая перемена, обратный поворот, закрытая перемена, 1-2-3 натурального поворота, колебательная перемена, шассе вправо, внешняя перемена, открытая перемена, виск, прогрессивное шассе, обратный поворот, виск и шассе, натуральный спин, поворот,	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку

НШ-ДС №25 "Березка"

					поворотный локк.				
3.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Медленный вальс. Вариация Е класса	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
3.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.	**Техника квикстепа.**					**15**			
4.1				Очная, групповая	Натуральный поворот, колебательная перемена, шассе вправо, локк назад, бегущее окончание, четвертной поворот, типпль-шассе вправо, двойной локк, четвертные повороты, кросс-шассе.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация Е класса	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
4.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
5.	**Техника ча-ча-ча.**					**15**			
5.1				Очная, групповая	Чек, спот-поворот,	4	Методы: Словесный	Видеоматериалы	Сдача нормативов

НШ-ДС №25 "Березка"

					открытый хип твист, фэн, клюшка, алемана.		Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Гимнастический коврик	
5.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация Е класса	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы Координационная лестница, барьеры.	Сдача нормативов
5.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) Видеоматериалы	Конкурс на знание теоретического материала
6.	**Техника самбы**.					**15**			
6.1				Очная, групповая	Самба ход, виски, внешняя перемена, самба ход в ПП, вольта соло, спот поворот, самба ход, виски, наружный основной ход, самба ход в ПП, корта джака, бото фого, обратный поворот, теневые бото фого.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Видеоматериалы	Протанцовка под музыку
6.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация Е класса	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничества ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС) для Школы Танцев	Соревнование

НШ-ДС №25 "Березка"

								Видеоматери алы	
6.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес тва ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевальног о Союза (РТС) для Школы Танцев Видеоматери алы с соревнований	
7.	**Техника джайва.**					**15**			
7.1				Очная, групповая	Линк-рок и линк, фолловэй рок, поворот вправо, фолловэй - троуэвэй, смена мест слева направо, американский спин, стой и иди, смена рук за спиной, флики в брэйк.	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес тва ИКТ, Практические	Видеоматери алы Гимнастичес кий коврик	Сдача нормативов
7.2				Очная, групповая	Работа в паре с партнером. Вариация Е класса	4	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес тва ИКТ, Практические	Видеоматери алы Координацио нная лестница, барьеры.	Сдача нормативов
7.3				Очная, групповая	Техника выполнения фигур.	7	Методы: Словесный Наглядный Сотрудничес тва ИКТ, Практические	Правила соревнований Российского Танцевальног о Союза (РТС) Видеоматери алы	Конкурс на знание теоретическ ого материала
7.	**Контрольные соревнования.**					**10**			

НШ-ДС №25 "Березка"

7.1				Очная, групповая	Выступление на соревнованиях		Методы: Участие в соревновании	Правила соревнований Российского Танцевального Союза (РТС)	Протанцовка под музыку
					Всего	**102**			

Календарно-учебный график

По окончании занятий на кружке «Гармония спорта в движении» 1-3 год обучения обучающийся должен

ЗНАТЬ /УМЕТЬ

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать

- состояние и развитие спортивных танцев (Школа Танца) в России
- основы правил соревнований (правильный выход и уход с паркета; заходы участников, умение слушать судью-информатора)
- основы техники
- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приемы закаливания

Уметь

- выполнять технические действия

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 1997.
2. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 1987,
3. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. — Л., 1983.
4. Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. — М., 1980.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 1992