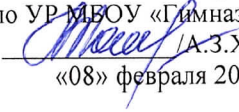


**МБОУ «Многопрофильная гимназия №189 “Заман”»
Кировского района г.Казани**

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
МБОУ «Гимназия №189»

Протокол № 1
от «08» февраля 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УР МБОУ «Гимназия №189»
 /А.З.Халикова/
«08» февраля 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Гимназия №189»
 /Р.А.Идрисов/
Приказ № 2/1
от «10» февраля 2021 г.



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

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Новиков Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные танцы для детей — не только очень красивы и изящны, но также полезны для физического, социального и морального развития ребенка: формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, способствуют социальной адаптации ребенка в коллективе, приучают к усидчивости и концентрации внимания.

Спортивные танцы, несмотря на свою популярность, получили принадлежность к спорту относительно недавно.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В наши дни спортивные танцы (конкурсные бальные танцы) преподаются и пользуются популярностью во всем мире. Они имеют в своем составе две основные программы: европейскую и латиноамериканскую. Каждая из них предполагает исполнение пяти стандартных танцев.

Пять «классических» европейских танцев: Венский Вальс, Медленный Вальс, Медленный Фокстрот, Квикстеп и Танго. В европейских танцах мелодия преобладает над ритмом. Девочки в красивых ярких платьях, мальчики в строгих костюмах с белыми рубашками — создается атмосфера грации и красоты.

В латиноамериканскую конкурсную программу входят пять танцев: Самба, Румба, Пасодобль, Ча-ча-ча и Джайв. Ритм — вот что главное в этих танцах. Скорость, четкость линий, резкость исполнения и шарм характеризуют латиноамериканскую программу.

Соревнования по спортивным танцам проводятся, согласно правилам ВФТСАРР (Всероссийская Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), как отдельно по европейской и

латиноамериканской программ, так и по двоеборью. В возрасте 6-9 лет двоеборье включает в себя 6 танцев, с 10 до 11 лет – 8 танцев, и уже с 13 лет исполняется полностью все 10 танцев в программе двоеборье.

Также пары могут соревноваться по европейскому и латиноамериканскому секвею. Музыка спортивная пара подбирает сама. Длительность — 3 мин $\pm 10\%$. Секвей — яркий, зрелищный, оригинальный, специально поставленный танец, на основе традиционных элементов латиноамериканской и европейской программ. Элементы шоу показаны здесь наиболее ярко.

Формейшн - командные соревнования — самый зрелищный и захватывающий вид спорта, синхронное выступление 8 танцевальных пар (16 танцоров) под специально написанную музыку. В выступлениях команд важна четкость перестроений, синхронность, ритмичность. Как и в секвее, соревнования проводятся по двум программам: европейской и латиноамериканской. Танец, исполняемый командой на паркетной площадке размером 18x20 метров.

Программа «базового обучения Танцевально-спортивного клуба “Свей”» по спортивным танцам для детей младшего школьного возраста разработана на основе нормативных документов и правил Всероссийской Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, Федерации танцевального спорта РТ, с учетом педагогических и методических разработок татарстанских учителей танцев, авторской образовательной программы Танцевально-спортивного клуба “Свей”.

Программа имеет спортивно-музыкальную направленность на развитие творческих способностей детей, развитие координации, ритмичности, двигательной активности, сохранение здоровья.

Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Непосредственно образовательная деятельность по программе способствует укреплению здоровья детей, развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

ТСК “Свей” с 2000 года является организатором классификационных и рейтинговых конкурсов по спортивным танцам Федерации танцевального спорта Республики Татарстан, Российских турниров по спортивным танцам, Чемпионатов и Первенств Республики Татарстан, Кубка клубных команд республики Татарстан.

ТСК “Свей” регулярно проводит внутриклубные конкурсы для базового и начального уровня обучения спортивного танца.

Спортсмены ТСК “Свей” ежегодно являются:

- финалистами, призёрами и победителями в различных возрастных категориях Российских и Международных турниров по спортивным танцам;
- финалистами, призёрами и победителями во всех возрастных группах классификационных и рейтинговых конкурсов по спортивным танцам Федерации танцевального спорта Республики Татарстан;
- финалистами и призёрами Чемпионатов и Первенств Республики Татарстан

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуются спортивно-массовые мероприятия для детей совместно с родителями и тематические развлекательные мероприятия.

По успешному окончанию обучения в рамках данной программы дети могут продолжить обучение в группе: Студия, по программе спортивного танцевания для изучения и конкурсного исполнения десяти танцев.

Instagram - tsksveykazan

Актуальность.

Обучение танцам сочетает средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. Занятия танцами учат детей слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние, развивают музыкально-двигательные навыки и эстетический вкус; общаться посредством движения, работать в команде, сосредотачиваться, импровизировать.

В программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам спортивных танцев. Танцы затрагивают музыкальную, спортивную, творческую сферы жизни и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей, наполняет их бодростью, удовлетворяет потребность в празднике, в зрелище, движении.

Детский танец начинается с ритмики, где изучаются простые движения, формируются навыки передачи с помощью движения эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, плавно или резко), навыки выполнения движений в различных темпах.

Педагогическая целесообразность.

В возрасте 7-11 лет происходит активное формирование навыков координации движений и действий, формирование спортивного образа и ценностного отношения к нему. Занятия танцами развивают ловкость, подвижность, общую выносливость, формируют привычку к здоровому образу жизни, способствуют усвоению норм этики и повышению культуры общения.

Занятия спортивными танцами направлены на:

развитие физических данных, ориентации и координации движений, ловкости, точности, общей выносливости, выработку осанки и красивой походки;

развитие чувства ритма, музыкального слуха, изучение основ музыкальной грамотности, выработку навыков исполнения движений в различных темпах;

формирование способности концентрировать внимание, воспитание дисциплинированности, самостоятельности и самоконтроля;

воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Немаловажным фактором занятий детей в танцевальных группах является престижность занятий танцем, возможность достичь успеха, ярко проявить себя на праздниках и конкурсах.

Главная задача педагога - создать условия, способствующие раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей, научить сознательному отношению к своим движениям, помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Новизна.

Новизной данной программы является максимально быстрая подготовка детей к спортивному конкурсному исполнению программы. Что позволяет повысить внимание ребенка, наладить творческое общение между родителями и детьми, а также улучшить процесс усвоения нового материала.

Основным условием в реализации успешных занятий воспитанников данной программы является планирование работы. В программе определены необходимые тренировочные упражнения, базовая хореография спортивных танцев согласно возраста учеников. Продолжительность каждой части занятия, и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста и сложности материала.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённое назначение.

Вводная часть включает в себя веселую музыкальную разминку и знакомство с характером изучаемых танцев с элементами пластики.

В основной части занятия изучается технический материал посредством использования специальной музыкальной программы DJ для замедления и увеличения ритма музыкального сопровождения, что позволяет привить навыки ритмичного исполнения танца.

Заключительная часть занятия включает в себя повторение изученных танцев в формате конкурса.

Цель программы – формирование интереса к спортивному танцу, развитие физических данных и эстетических норм ребёнка, формирование необходимых технических навыков, накопление определённого запаса лексики, развитие внимания у ребёнка. Изучение базовых элементов танцев,

музыкальное и ритмичное выполнение основных вариаций шести спортивных танцев. Конкурсное исполнение программы.

Задачи программы:

Образовательные:

- Общая физическая подготовка, направленная на повышение физической культуры детей;
- Обучить правильному поведению во время групповых занятий;

Личностные:

- Развить внимание, память, терпение и трудолюбие;
- Развить физические возможности, пластичность, ритмичность и четкость в движении;
- Развить желание добиваться успеха;

Воспитательные:

- Воспитать желание терпеливо работать над собой для достижения намеченной цели;

Срок реализации программы - один год. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка – 4 часа). Всего на год отводится 144 часа. Наполняемость групп составляет 15 учащихся. К занятиям в объединении допускаются учащиеся 7-11 лет (ученики 1-4 классов).

Для достижения цели авторской дополнительной образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

Принцип коллективизма и индивидуальности. Ученик должен получить навыки работы в коллективе и возможность проявить свои личностные и индивидуальные способности.

Принцип творчества (креативности). В коллективе создается творческая атмосфера, необходимая для развития творчески активной личности.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей учеников, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используется пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет учащимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни. Также используются видео материалы, участие в соревнованиях различного уровня.

Принцип систематичности и последовательности. Этот принцип позволяет лучше усвоить материал и увереннее применять полученные навыки на практике.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать *методы обучения*:

- практический показ и теоретическое обоснование и объяснение. Основными в обучении являются принципы: «от простого к сложному, «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори».

- метод временного упрощения.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Воспитанники осваивают движения, повторяя его за педагогом.

Цель программы – формирование интереса к спортивным танцам.

Задачи программы обучения:

- постановка вариаций 3 танцев с уровнем сложности соответствующему “Н” классу танцевания (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).
- конкурсное исполнение 2 танцев.

Прогнозируемый результат:

К концу учебного года воспитанники должны *знать*:

основные технические и базовые аспекты исполнения 3 танцев (ритм, счёт, базовые фигуры, вариацию);

правила поведения на занятиях по спортивным танцам.

уметь:

исполнять вариации 3 танцев под музыкальное сопровождение;

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются следующие способы контроля:

текущий – проверка на практике уровня усвоения пройденного на занятии материала;

промежуточный – видео ролики урока для Instagram - tsksveykazan;

итоговый – участие в соревнованиях по спортивным танцам.

Условия реализации программы:

- Занятия спортивными танцами должны проводиться в специальном зале, оборудованном зеркалами, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.).
- Дидактический материал – аудиозаписи, соответствующие программе и танцевальному репертуару. В качестве инновационного технического оснащения на каждом занятии используется планшет программа DJ для изменения ритма. На занятиях по получению теоретических знаний в

области танцевального искусства может использоваться видео аппаратура.

- Комнаты для переодевания;
- Костюмы для занятий и специальную обувь детям (приобретают сами родители по указанию руководителей).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Самба.	8	40	48	Видео ролик урока для Instagram - tsksveykazan
2	Ча-ча-ча.	8	40	48	
3	Медленный вальс.	8	40	48	
Всего:		24	120	144	

Содержание программы

1-й год обучения

Тема 1. Самба - 48 часов

Теоретическое занятие: Ознакомление детей с правилами поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения самбы и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания. Постановка вариации.

Тема 2. Ча-ча-ча - 48 часов

Теоретическое занятие: Правила поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения ча-ча-ча и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания. Постановка вариации.

Тема 3. Медленный вальс – 48 часов.

Теоретическое занятие: Правила поведения в Центре детского творчества. Объяснение базовых принципов исполнения медленного вальса и музыкальных характеристик танца.

Практическое занятие: Изучение базовых фигур, соответствующих “Н” классу танцевания. Постановка вариации.

Рекомендуемая литература:

1. Гай Говард “Техника европейских танцев”, М. издательство “Артис” 2003 год.
2. Уолтер Лэрд “Техника латиноамериканских танцев”, М. издательство “Артис” 2003 год.
3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993.
4. Боромыкова О. С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. СПб., 1999.
5. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие; 1998 - 63с;
6. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
7. Танцы. Начальный курс Смит Л.; Пер. с англ. Е Опрышко; М.: ООО «Издательство Астрель»: 2001.