**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено

физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД направленности - ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от «\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивные бальные танцы**

(для обучающихся от 6 до 18 лет,

срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:

педагог дополнительного

образования

Шахмаев Р.Б.

МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

г. Стерлитамак РБ

**2015г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3

2. Учебно- тематический план 18

(спортивно-оздоровительная группа)

3. Содержание программы 19

4. Учебно-тематический план 1 года обучения 28

5. Содержание тем программы 1 года обучения 29

6. Учебно-тематический план 2 года обучения 32

7. Содержание тем программы 2 года обучения 33

8. Методическое обеспечение 37

9. Список литературы 39

Приложение 43

**Пояснительная записка**

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Спортивный танец – многогранный вид спорта, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определённые методические наработки в отношении преподавания.

Спортивные танцы это направление, подразумевающее использование  движений и элементов в соответствующем ритме, и последовательности под заранее заданную музыку. Непосредственная связь спортивных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Обучающиеся должны усвоить понятия «ритм», «счёт», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

В программе используется учебный материал и опыт ведущих педагогов Союза танцевального спорта России и Всемирной танцевально-спортивной федерации, практических рекомендаций специалистов в области спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Также опирается на основу государственной политики в области дополнительного образования детей, федеральной программы развития образования, с учётом запросов детей, потребностей семей, образовательных учреждений.

**Актуальность**  программы состоит в приобщении молодых людей к миру танца, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомлении их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия музыкальных школ. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития.   
**Новизна** программы,   занятия спортивными бальными танцами – это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.  
 Особенностью данной программы является то, что обучающиеся изучают спортивные бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Обучающиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут люди общаться, не зная разговорного языка друг друга.

Уже через несколько месяцев обучающиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат. Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с тренером, со зрителем.

Программа относится к физкультурно-спортивному направлению и нацелена на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Человека, занимающегося спортивными бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершенные грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера: в паре партнер мужествен, по-рыцарски галантен, а партнерша очаровательна своей женственностью – этих качеств так не хватает современному человеку!  
 Особая значимость программы является функционирование работы в клубе танцевально-спортивного объединения в системе дополнительного образования детей, которая позволит обеспечить формирование гармонично развитой личности, способной направлять свой талант на службу обществу. В настоящее время этот вид спорта развивается в детско-подростковом клубе «Солярис».

Данная программа рекомендована для педагогов образовательных и дополнительных учреждений.

**Цель**: массовое обучение спортивному танцу, участие в районных, городских, республиканских, всероссийских и международных соревнованиях, приобщение к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, создание фундамента для более серьёзного изучения.

**Задачи:**

Обучающие:

1.Обучение движению в ритме и темпе, заданной музыкой.

2.Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа, навыков координации

2.Развитие у спортсменов навыков воображения, артистизма с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельное составление вариаций танцевальных фигур по танцам.

3. Развитие профессиональной, зрительной и музыкальной памяти.

Воспитывающие:

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).

2.Воспитание и пробуждение в каждом спортсмене самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

Познавательные:

1.Изучение различных видов хореографии: классический танец, современные жанры.

2.Знакомство с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.

3.Дальнейшее и более углубленное изучение особенностей танцевальной профессии – умение носить костюм, прическа, грим и т.д.

Эстетические:

1.Формирование эстетического вкуса.

2.Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.

3.Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации праздников, конкурсов, балов, шоу-представлений.

Профориентационные:

1.Подготовка инструкторов по обучению спортивным танцам.

2.Участие спортсменов в инструкторско-судейской практике (организация и проведение мероприятий, турниров по спортивным танцам различного масштаба).

Оздоровительные:

1.Исправление недостатков осанки, строения тела.

2.Воспитание физических качеств спортсменов (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).

3.Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма на фоне общефизической подготовки.

4.Тренировка вестибулярного аппарата.

**Программа**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

Программа имеет многоступенчатую структуру учебно-тренировочного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям учащихся.

Период обучения спортивным танцам рассчитан таким образом, чтобы обязательно учитывались возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека. Кроме того, на базе дошкольных учреждений формируются спортивно-оздоровительные группы, состоящие из детей 5-6 лет, которые работают по программам игровых и развивающих танцев.

Основным акцентом в обучении является наработка двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности, аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком вообще. Данные возрастные группы являются тем потенциалом, из которого формируются группы начальной подготовки соответственно первого и второго года обучения.

Таким образом, обучающиеся смогут самовыражать, реализовывать себя через тот или иной образ.

Также, в данной программе представлена концепция тренеров-преподавателей по спортивным танцам в части набора учащихся и составления количества танцев по возрастам и степени подготовленности.

Поэтому, программа направлена на приобщение наибольшего количества числа детей к систематическим занятиям спортом, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребёнка**.**

**Методика**

комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений: актёрское мастерство, современный, европейские; азиатские (восточные); африканские; латиноамериканские**.** и др.

Программа содержит в себе вариативность в рамках танцевального спорта в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, имения и навыки спортивного танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы спортивной акробатики, дыхательной гимнастики.

**Каждое новое занятие должно нести в себе какой-то новый элемент: упражнение или задание. Формы проведения занятий различны:** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

 участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Особая роль отводится тренерам-преподавателям, которые на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребёнка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны. В то же время следует говорить о развитии творческих способностей ребёнка, хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. ничто не может заменить ребёнку семейный уют.

Особое место отводится работе с родителями. Тренер-преподаватель должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты, совместные мероприятия. Они привлекаются для пошива костюмов, оформления выставок, к подготовке и проведению праздников, соревнований, концертных выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, духовной и эмоциональной близости.

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться

следующими принципами:

1***. Принцип целостности ученика,*** его психосоматического, социокультурного единства, интегративного воздействия на его учебно-тренировочную и воспитательную деятельность. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие, формирование патриотов Российской Федерации.

2***. Принцип непрерывности*** тренировочного процесса и образования.

3. ***Принцип консолидации*** усилий всех подразделений школы, направленных на разработку и реализацию программ, направленных на повышение спортивного мастерства, оптимизации медико-практического, учебно-тренировочного, воспитательного процесса.

4***. Принцип дифференцированного подхода*** к организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом специфики целевой установки:

***- в спортивно-оздоровительных группах***: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, привитие интереса к избранному виду спорта.

***- в группах начальной спортивной подготовки***: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике.

5***. Принцип использования результатов научных исследований*** при разработке и реализации программ учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

6***. Принцип использования лучших отечественных и мировых достижений*** с целью выработки оптимальных подходов к разработке и реализации программ образовательного и учебно-тренировочного процесса для подготовки спортсменов высокого класса.

7.***Принцип психологической комфортности***. Данный принцип предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в клубе и на занятиях такой атмосферы, которая комфортна и для детей, и для взрослых.

8***.Принцип социальной справедливости***. Реализация данного принципа предусматривает такое управление педагогическим коллективом и коллективом обучающихся, при котором каждый находится в равном положении с другими и всё взаимодействие строится на основе понимания человека как цели управления, а не как его средства. Здесь же предполагается и создание в коллективе таких условий и предпосылок, которые дают возможность проявить свои способности не только «звёздным личностям», но и всем остальным. Реализация принципа «социальной справедливости» позволяет избежать конфликтных ситуаций и создать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности.

9***. Принцип постоянного обновления предусматривает*** процесс непрерывного поиска новых путей, методов, способов и форм деятельности.

**Особенности методики обучения**

Целостный процесс обучения танцам можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап – обучение (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания;

- этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название движения, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой приём является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большой степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создаёт образ – модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ движения, дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движениями руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого движения. Например: при обучении равновесия на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса массы тела, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приёмы обучения двигательными действиями. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизирует работу сердца, нервной системы ребёнка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят – только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное о нём.

Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнений. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приёмы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения).

Успех на этапе углублённого разучивания движений зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменения условий выполнения движений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.Когда выполнение изучаемого движения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа – соревновательный и игровой. По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования движений можно считать завершённым лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное движение можно применить с другими, ранее изученными, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определённого стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

**Контингент:** от 6 по18 лет

**Объем часов:**432 часа

**Сроки реализации:** 3 года

**Отслеживание результативности:** тестирование, переводные экзамены, выступления на конкурсах, педагогический и медицинский контроль, контрольные соревнования;

**В конце 1 года обучения:**

**будут знать и уметь:**

* исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
* прохлопывать и протопывать различные танцевальные ритмы, используемые в танцах -    выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 1 года обучения;
* выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 1 по 4 ступень;
* показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

**В конце 2 года обучения:**

**будут знать:**

* основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
* правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на

соревнованиях.

**будут уметь**:

* исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8

ступень;

* различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «10 ступеней мастерства» в объеме с 5 по 8 ступень, умеет их прохлопывать и протопывать;
* выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2

года обучения;

* выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных

упражнений;

* показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.

**В конце 3 года обучения:**

**будут знать:**

* музыкальные ритмы танцев программы «10 ступеней мастерства» в объеме

9 и 10 ступени и программы «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступени;

* основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Федерации спортивного танца Югры (ФСТ Югры) для начинающих танцоров-спортсменов;
* правила исполнения программы ФСТ Югры для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
* правила спортивного костюма СТСР для начинающих танцоров-спортсменов;
* правила проведения соревнований ФСТ Югра для начинающих танцоров-спортсменов;

**будут уметь:**

* исполнять программу «10 ступеней мастерства» в объеме 9 и 10 ступеней;
* исполнять программу СТСР для начинающих танцоров-

спортсменов;

* выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 3

года обучения;

* выполнять комплекс общефизических и танцевальных

упражнений для начинающих танцоров-спортсменов;

показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и

судьями на аттестациях и на соревнованиях СТС Югра.

**Ожидаемые результаты**

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

- планирование и участие в соревнованиях республиканского, российского и международного уровня;

- приглашение ведущих тренеров преподавателей РБ и РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РБ и РФ;

- посещение театров, отчётных концертов, конкурсов спортивного танца;

- праздники коллективов Центра внешкольной работы;

- концертная деятельность (выступление на районных, городских и республиканских мероприятиях);

Частные результаты:

- сохранение и увеличение контингента обучающихся в системе дополнительного образования танцевальной направленности, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культуры и спортом, в том числе детей дошкольного возраста;

- формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни, развитие физических способностей, достижение оптимального уровня результатов в избранном виде спорта;

- подготовка квалифицированных спортсменов – резерва для сборных команд РБ и России;

- приобретение учащимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния;

- освоение техники избранного вида спорта;

- воспитание у учащихся физических, морально-этических и волевых качеств;

- улучшение состояния здоровья, устранение дефектов осанки и повешения уровня физического развития.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

**Учебно- тематический план**

(спортивно-оздоровительная группа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем | Количество часов |
| 1. | Теоретическая подготовка.  Организационная работа. | 15 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка:  Спортивные танцы.  Европейские танцы:  - Медленный вальс.  Латиноамериканские танцы:  - Самба.  - Ча-ча-ча. | 56 |
| 3. | Общаяфизическаяподготовка– Разминка. | 35 |
| 4. | Специальная физическая подготовка – Хореография. | 6 |
| 5. | Развивающие танцы. | 30 |
| 6. | Участие в соревнованиях. | 1 |
| 7. | Переводные экзамены. | 1 |
|  | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Содержание программы**

спортивно-оздоровительного этапа

В последние годы возрос приток в группу спортивного танца детей младшего возраста. Чему способствует раннее физическое и умственное развитие ребят, возросшая популярность спортивных танцев.

Спортивно-оздоровительный этап обучения включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Президиума федерации танцевального спорта РБ. Хотя не исключается возможность обучения данного возраста детей международной программе танцев (не выше Е класса), если ребёнок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

Максимальный объём учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительной группы – 4 часа в неделю (см. таблицу 1). По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности и освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа спортивных танцев направлена на парное танцевание.

**Содержание тем программы**

(спортивно-оздоровительная группа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем | кол- часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка:**  - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;  -основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.)  Организационная работа:  -инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении, работа с родительским коллективом. | 15  2  8  5 |
| 2. | **Технико-тактическая подготовка:**  Европейские танцы.  - Медленный вальс:  - закрытые перемены;  - малый квадрат;  - квадрат по четвертям;  - упражнение с хлопками.  Латиноамериканские танцы:  - Самба:  - пружинка;  - основное движение (правое и левое);  - виски влево и вправо;  - упражнения с хлопками.  - Ча-ча-ча:  - шассе в сторону;  - основное движение;  - чек (Нью-Йорк);  - тайм-степ;  - повороты на месте вправо и влево;  - упражнения с хлопками. | 56  20  36  18  18 |
| 3. | **Общая физическая подготовка:**  Разминка:  - игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;  - игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);  - перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг, снежинка);  - общеразвивающие упражнения:  - на носках, каблуках;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени;  - выпады;  - ход лицом и спиной;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.  Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. | 35 |
| 4. | **Специальная физическая подготовка:**  Элементы классического танца:  - основные позиции рук:  - подготовительная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - основные позиции ног:  - естественная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - четвёртая;  - шестая. | 6  3  3 |
| 5. | **Развивающие танцы:**  - Диско-танцы –изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы, входящие в программу;  - Бесконтактные – «Стирка», «Локомотив»;  - Контактные – «Вару-вару», «Модный рок», «Полька», «Утята».  Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы. | 30 |
| 6. | **Участие в соревнованиях.** | 1 |
| 7. | **Переводные экзамены.** | 1 |
|  | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Содержание программы**

**этапа начальной спортивной подготовки**

(1 и 2 года обучения)

В последние годы возрос приток в группу спортивного танца детей младшего возраста, чему способствует раннее физическое и умственное развитие ребят, возросшая популярность спортивных танцев.

Этап начального спортивного обучения включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Президиума федерации танцевального спорта РБ. Хотя не исключается возможность обучения данного возраста детей международной программе танцев (не выше Е класса), если ребёнок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

Максимальный объём учебно-тренировочной работы для групп начальной подготовки 1 года обучения – 6 часов в неделю. По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности о освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнёра по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа спортивных танцев направлена на парное танцевание.

Общая физическая подготовка– комплекс или группы упражнений, направленных на воспитание физической и функциональной подготовленности, улучшения состояния здоровья, способствуют развитию у занимающихся трудолюбия и целенаправленности. Могут проводиться в форме игровых и развивающих танцевальных миниатюр, разработанных с учётом возраста и физического уровня подготовленности занимающихся.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки (ОФП), освоение технических элементов и навыков.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют танцы игровой, воспитательно-развивающей направленности, целью которых является наработка двигательных навыков и умений детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Специальная физическая подготовка– сопутствующие виды хореографии и пластики, художественной гимнастики, ориентированные на воспитание специальной технико-тактической подготовленности, необходимой для освоения программ профилирующих дисциплин:

1.Классический танец – целью которого является формирование у детей правильной работы позвоночника, мышц рук, ног, стопы, выработка определённых навыков движения, что является необходимым условием для усвоения правильной техники латиноамериканского и европейского танцев.

2. Джаз – танцевальная импровизация, выражение музыки посредством пластики тела. Развивает ритмичность, музыкальность восприятия, способность к свободной импровизации, а также приводит к освоению и пониманию полицентрики(организация движения разными, не зависящими друг от друга центрами тела, в различной скорости, ритме, амплитуде).

3. Пластика – комплекс или группы упражнений, направленные на растягивание и укрепление силы мышц, связок ног, корпуса, увеличения «шага», необходимое для лёгкости, свободы движения, выполнения трюков, имеющих достаточное место в обязательных конкурсных программах.

Для этапа начальной подготовки с учётом возрастных способностей основу цикла СпецФП составляют танцы игровой, воспитательно-развивающей направленности и социальные танцы, задачей которых является наработка двигательных навыков и умений детей дошкольного и младшего школьного возраста, необходимых для обучения на последующих этапах.

Введение основ классического танца, элементов акробатики и художественной гимнастики, необходимых для развития специальных технических навыков спортсмена.

Технико-тактическая подготовка – это разбор механики и техники, присущей каждому из танцев по латиноамериканской и европейской программам, а также разбор композиций конкурсных программ обучающихся, с практическим закреплением.

На этапе начальной спортивной подготовки происходит овладение техники танцев латиноамериканской и европейской программ уровня «Н» класса (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча). Согласно положения об ограничения СТСР в этом классе можно танцевать фигуры уровня «Е» класса (медленный вальс, квикстеп, венский вальс, самба, ча-ча-ча, джайв).

Теоретическая подготовка – в данный курс входят лекции по профилирующим дисциплинам, разбор и анализ фигур латиноамериканской и европейской программ, работа с видеоинформацией.

При достаточном техническом обеспечении помещений, в котором занимаются группы данного этапа, возможен видео-просмотр и разбор программы игровых, развивающих и социальных танцев в качестве наглядного пособия. Теоретическая подготовка вводится в форме бесед, лекций и должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Использование видеоинформации (специализированных фильмов, семинаров, конгрессов, соревнований с участием пар мирового уровня и т.п.) для разбора и анализа под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

Контрольные соревнования – проводятся только на этапе начального обучения, т.к. в данной возрастной категории не предусматривается классификационный статус, соответствующий спортивным разрядам и классам мастерства. Два раза в год проводится внутреннее соревнование среди групп начальной подготовки 1 года обучения. Для этого периода наличие у каждого учащегося партнера по танцу является обязательным условием.

Восстановительные мероприятия – программа, направленная на восстановление работоспособности учащихся школ, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Данный раздел для этапа начальной спортивной подготовки ориентирован главным образом на восстановление работоспособности естественным путем – чередования тренировочных дней и дней отдыха, постепенного возрастания и интенсивности нагрузок, проведением занятий в игровой форме.

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсмена при подготовке и участии в соревновании используются такие методы, как внушение, отвлекающие беседы, специальные дыхательные упражнения.

Медицинское обследование – мероприятия, направленные на диагностику состояния здоровья, физического и функционального состояния спортсмена с учетом возрастных, физиологических особенностей учащегося.

Для всех этих этапов обязательно представление медицинского документа об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта в начале каждого учебного года. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, основными задачами которого является контроль за состоянием здоровья спортсмена, привитие гигиенических навыков и привычке неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

На этапе начальной спортивной подготовк***и*** к медико-биологическим рекомендациям следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизация.

Индивидуальные консультации – разбор и приобретение практических и технических навыков посредством индивидуальных занятий с тренером-преподавателем или спортсменом-инструктором. Необходимость такого рода занятий связана синдивидуальными особенностями (возрастного, физического и функционального характера) спортсмена и направлена на решение специфичных индивидуальных для каждого спортсмена проблем.

Постановочные уроки – разучивание или создание отдельных танцевальных композиций, номеров для концертных выступлений спортсменов, способствующие более полной реализации артистических и технических способностей спортсмена.

Концертная деятельность – на всех этапах направлена на популяризацию данного вида спорта и является презентацией как самих спортсменов в частности, так и непосредственно деятельности клуба по спортивным танцам в целом.

Воспитательная работа. Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Одной из главных задач в занятиях является воспитание высоких моральных качеств учащихся, дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма. Спортивная деятельность непосредственно предоставляет большие возможности для развития этих качеств.

Ведущие место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения, которые во всех случаях должны быть доказательны (для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, примеры, сравнения). Также важными методами воспитания являются наказание, выраженное в осуждении и отрицательной оценке поступков и действий, и поощрение, выраженное в положительном оценивании действий и поступков. Любой из методов должен применяться с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным поступкам и действиям спортсменов.

Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности, т.к. именно в коллективе личность развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные аспекты взаимоотношений: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками и т.д.

Воспитание волевых качеств – одна из важных задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения поставленных задач, решаемых в процессе тренировок и соревнований. Для их преодоления спортсмен вынужден использовать дополнительные для себя волевые напряжения. Поэтому систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются одними из важнейших средств воспитания волевых качеств у спортсмена.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер в работе со спортсменами применяет все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем достичь высоких спортивных результатов. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки непосредственно зависит от психических особенностей спортсмена, а также задач и направленности тренировочного занятия.

**Учебно- тематический план программы**

(группы начальной спортивной подготовки 1 года обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка.  Организационная работа. | 9 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка:  Спортивные танцы.  Европейские танцы:  - Медленный вальс.  Латиноамериканская программа:  - Самба.  - Ча-ча-ча. | 101 |
| 3. | Общая физическая подготовка – Разминка. | 16 |
| 4. | Специальная физическая подготовка – Хореография. | 15 |
| 5. | Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия. | 1 |
| 6. | Медицинское обследование. | 1 |
| 7. | Участие в соревнованиях. | 1-2 старта |
| 8. | Переводные экзамены. | 1 |
|  | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Содержание тем программы**

**(группы начальной спортивной подготовки 1 года обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем | Количество часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка:**  - лекции на тему: «Личная гигиена танцора», «Нужны ли нам танцы», «Здоровый образ жизни», «Умеем ли мы дышать»;  - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении;  - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;  - основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.) | 9 |
| 2. | **Технико-тактическая подготовка:**  Европейские танцы.  - Медленный вальс:  - закрытые перемены;  - малый квадрат;  - квадрат по четвертям;  - упражнение с хлопками.  Латиноамериканские танцы:  - Самба:  - пружинка;  - основное движение (правое и левое);  - виски влево и вправо;  - упражнения с хлопками.  - Ча-ча-ча:  - шассе в сторону;  - основное движение;  - чек (Нью-Йорк);  - тайм-степ;  - повороты на месте вправо и влево;  - упражнения с хлопками. | 101  31  30  40 |
| 3. | **Общая физическая подготовка:**  Разминка:  - игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;  - игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);  - перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг, снежинка, спираль, квадраты, колонны);  - общеразвивающие упражнения:  - на носках, каблуках;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени;  - выпады;  - ход лицом и спиной;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.  Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. | 16 |
| 4. | **Специальная физическая подготовка:**  Элементы классического танца:  - основные позиции рук:  - подготовительная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - основные позиции ног:  - естественная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - четвёртая;  - шестая;  - упражнения для ног:  - «плие»;  - «батман тандю»;  - середина на полу;  - упражнения на гибкость, работу стоп. | 15 |
| 5. | **Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия:**  - психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса:  - групповой тренинг. | 1 |
| 6. | **Медицинское обследование:**  - допуск врача-педиатра к занятиям по спортивным танцам. | 1 |
| 7. | **Участие в соревнованиях:**  Участие спортсменов в Республиканском турнире по танцевальному спорту. | 1-2 старта |
| 8. | **Переводные экзамены:**  Сдача контроль-переводных нормативов в финале учебного года. | 1 |
| 9. | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Учебно- тематический план программы**

**(группа начальной спортивной подготовки 2 года обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название тем | Количество часов |
| 1. | Теоретическая подготовка.  Организационная работа. | 8 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка:  Европейские танцы:  - Медленный вальс.  - Венский вальс.  - Квикстеп.  Латиноамериканская программа:  - Самба.  - Ча-ча-ча.  - Джайв. | 109 |
| 3. | Общая физическая подготовка – Разминка. | 12 |
| 4. | Специальная физическая подготовка – Хореография. | 12 |
| 5. | Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия. | 1 |
| 6. | Медицинское обследование. | 1 |
| 7. | Участие в соревнованиях. | 5-6 стартов |
| 8. | Переводные экзамены. | 1 |
|  | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Содержание тем программы**

(группы начальной спортивной подготовки 2 года обучения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название тем** | **Количество часов** |
| 1. | **Теоретическая подготовка:**  - лекции на тему: «Личная гигиена танцора», «Нужны ли нам танцы», «Здоровый образ жизни», «Умеем ли мы дышать»;  - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении;  - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;  - основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.) | 8 |
| 2. | **Технико-тактическая подготовка:**  Европейские танцы.  - Медленный вальс:  - правый поворот;  - левый поворот;  - виск;  - виск назад;  - поступательное шассе;  - лок степ вперед;  - лок назад.  - Венский вальс:  - правый поворот.  - Квикстеп:  - квадрат;  - четвертной поворот;  - правый поворот;  - типпл шассе вправо и влево;  - лок степ вперед;  - лок назад.  Латиноамериканские танцы:  - Самба:  - поступательное основное движение;  - самба-ход на месте;  - самба-ход в ПП;  - самба-ход боковой;  - ботафого с продвижением;  - ботафого назад;  - вольта вправо и влево.  - Ча-ча-ча:  - плечо к плечу;  - рука в руке;  - повороты на месте вправо и влево;  - повороты под рукой;  - раскрытие вправо.  -Джайв:  - основное движение;  - перемена места слева направо;  - перемена места справа налево;  - основное фоловэй движение. | 109  55  25  10  20  54  20  20  14 |
| 3. | **Общая физическая подготовка:**  Разминка:  - игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;  - игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);  - перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг, снежинка, спираль, квадраты, колонны);  - общеразвивающие упражнения:  - на носках, каблуках;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени;  - выпады;  - ход лицом и спиной;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.  Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. | 12 |
| 4. | **Специальная физическая подготовка:**  Элементы классического танца:  - основные позиции рук:  - подготовительная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - основные позиции ног:  - естественная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - четвёртая;  - шестая;  - упражнения для ног:  - «плие»;  - «батман тандю»;  - середина на полу;  - упражнения на гибкость, работу стоп. | 12 |
| 5. | **Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия:**  - психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса:  - групповые психотренинги.  - индивидуальные и групповые беседы. | 1 |
| 6. | **Медицинское обследование:**  - допуск врача-педиатра к занятиям по спортивным танцам.  - ежеквартальный медицинский осмотр в диспансере. | 1 |
| 7. | **Участие в соревнованиях:**  Участие спортсменов в Республиканском турнире по танцевальному спорту. | 5-6 стартов |
| 8. | **Переводные экзамены:**  Сдача контроль-переводных нормативов в финале учебного года. | 1 |
| 9. | Итого часов за весь этап: | 144 |

**Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения**

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);

- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки, отработка движений);

- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);

- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);

- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

**Педагогические технологии**

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;

- технология коллективной творческой деятельности;

- технология коллективного взаимообучения;

- технология исследовательского (проблемного) обучения;

- игровые технологии;

- технология индивидуализации обучения.

Формы организации:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-воспитательная работа;

- методико-практические занятия;

- контрольные занятия;

- образовательно-воспитательные занятия;

- беседы на различные темы;

- введение игровых моментов в учебно-тренировочные занятия; - открытые занятия;

- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом.

**Материально – техническое обеспечение программы:**

1. Материальная база.

Тренировки проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной программы должна быть размером 12x12 метров.   
Необходимое оборудование и оснащение:  
-музыкальная аппаратура;  
-медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.  
По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.  
2. Техника безопасности во время тренировок.  
*Тренер обязан:*  
- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;  
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;  
-   не оставлять без присмотра спортсменов команды;  
- обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;  
- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;  
-   обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;  
-

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. – М.: Айрис –пресс, 2013. – 176 с.

2. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 80 с.

3. Красильникова Н.В. Технология разработки авторской программы по физической культуре и спорту: Методическое пособие. – Уфа.: Уфимский филиал УралГАФК, 2013. – 14с.

4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2013. – 72 с.

5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 256 с.

6.Авторская образовательная программа по спортивным танцам для детско-юношеских спортивных школ. – Уфа, «ДАУРИЯ», 2014, 124 с.

7. Меры безопасности и профилактика травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом: Сборник инструктивно-методических материалов. – Уфа.: БИРО, 2013.- 18 с.

8. Положение об учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Республики Башкортостан.- Уфа 2013. – 56 с.

9. Правила и положения Союза танцевального спорта России.

10. Спортивные танцы. Бюллетень, № 3. – М.: ЦТС «Динамо», 2013. – 61 с.

11. Техника исполнения европейских танцев. Перевод с английского и редакция Ю.Пина. – Лондон, 2014 г.

12. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Перевод с английского и редакция Ю.Пина. – Лондон, 2014 г.

13. Техника латиноамериканских танцев. УолтерЛерд, - М. Артис, 2013. Часть 1, часть 2.

13. Физкультура и спорт. № 6. – М. 2014. – 33 с.

**Дополнительная литература**

1. Васильева Е. Танец. – М., 1968.

2. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 382

3. Журнал «Балет Петербурга» август 1998.

4. «Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем» – 2000. – № 1,

5. «Спортивные танцы». М.: –1999. – февраль-март

6. «Танец» 1997. – № 2. 7. «Танцклуб». – М., – 1997.

**Интернет-ресурсы**

1.<http://nai.moscow/pedagog-khoreograf>

2.[http://nsportal.ru/kultura/iskusstvo- baleta/library/2015/02/08/](http://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-%20%20%20baleta/library/2015/02/08/)

3. [http://www.prodlenka.org/metodicheskie- razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/horeografija-4.tanec/71325-metodicheskie-rekomendacija-dlja-pedagogov-ho.html](http://www.prodlenka.org/metodicheskie-%20razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/horeografija-4.tanec/71325-metodicheskie-rekomendacija-dlja-pedagogov-ho.html)

Приложение №1

**Охрана жизни детей и техника безопасности**

Основной целью физического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий физической культурой и спортом могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях физической культурой и спортом. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей ряд правил по технике безопасности и правил нахождения занимающимися в танцевальном зале. В начале каждого учебного года тренерами проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями – первичный, в начале каждого месяца – плановый, перед соревнованиями – внеплановый.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивными танцами. Учащиеся состоят на учете в городском врачебно-физкультурном диспансере и проходят плановый медицинский осмотр (не реже 1 раза в 3 месяца), полный медосмотр (1 раз в год). Каждый спортсмен должен иметь полис страхования от несчастных случаев.

Приложение №2

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст учеников | Год обучения | Кол-во час.в неделю | Кол-во чел. неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |

**Спортивно-оздоровительный этап**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5-6 лет | Весь период | 4 часа | 16 чел. | Выполнение нормативов по ОФП,СФП.  Развивающие танцы. | Н класс |

**Этап начальной спортивной подготовки 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-9 лет | 1 год | 6 часов | 16 чел. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Развивающие танцы. | Н класс |

**Этап начальной спортивной подготовки 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10-12 лет | 3 год | 6-8 часов | 16 чел. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП. Практика, технико-тактическая подготовка (европейская и латиноамериканская программы), разучивание композиций, изучение фигур | Н, Е, Д класс |

**П**риложение № 3

**З А Я В К А**

**на участие в V Республиканской научно-практической конференции**

**младших школьников «Первые шаги в науку»**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество учащегося (учащихся) |  |
| Название учебного заведения |  |
| Класс |  |
| Фамилия, имя, отчество учителя |  |
| Секция (согласно заявленным направлениям) |  |
| Название работы |  |
| Краткая аннотация работы |  |
| Участие с данной работой в иных конференциях, занятые места |  |
| Телефон домашний, мобильный |  |
| E-mail |  |

Приложение 4

# ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТ ДЛЯ УЧАСТИЯ

Материалы должны быть размещены в папке, которая не допускает самопроизвольного выпадения материалов.

**Комплекты материалов представляются жюри в день защиты работ.**

Не принимаются к участию (выступлению):

- неполные комплекты материалов;

- комплекты материалов, заявки и работы, оформленные с нарушениями правил, приведенных в данном информационном письме Оргкомитета;

- реферативные работы, эссе, а также работы, не содержащие результатов самого автора.

**Требования к оформлению работы:**

**Титульный лист.**

**Структура работы:**

1. Тема исследовательской работы (**учитывается ее доступность для младшего школьного возраста**).

2. Актуальность.

3. Цель.

4. Задачи.

5. Гипотеза.

6. Теоретическая часть.

7. Результаты самостоятельного исследования.

8. Выводы.

9. Список литературы, использованной в ходе выполнения исследования (при использовании Интернет-ресурсов необходимо указать их точный адрес). Указать не менее 5 источников. Порядок оформления литературы: автор, название книги, место издания, издательство, год издания. Например:   
**Шубигер Юрг. Где лежит море? – М.: Самокат, 2013. – 128 с.**

*электронные ресурсы:*

***Здир В.В.* Функции научно-познавательной литературы. Режим доступа: //http: //www.solnet.EE**10. Работа может содержать Приложения с рисунками, графиками, таблицами и схемами.

**Требования к тексту:**

Работа выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А4 (поля: левое – 3 см, верхнее, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см.). Текст печатается шрифтом Times New Roman (размер шрифта - 14 пт) через 1,5 интервала между строками на одной стороне листа.

Приложение 5

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Актуальность исследования | 0-3 балла |
| 2. Соответствие материала теме сообщения | 0-3 балла |
| 3. Структурированность сообщения | 0-3 балла |
| 4. Культура выступления, доступность, точность изложения | 0-3 балла |
| 5. Владение излагаемым материалом | 0-3 балла |
| 6. Качество иллюстративного материала и выполнения презентации | 0-3 балла |
| 7. Самостоятельность выполнения, личный вклад автора | 0-3 балла |
| 8. Ответы на вопросы, владение терминологией | 0-3 балла |
| 9. Использование ИКТ | 0-3 балла |
| 10. Соблюдение регламента до 10 минут | 0-1 балл |
| Максимальное количество баллов по результатам защиты | 28 |