****

1. **Пояснительная записка**

 Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023). «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего и дополнительного образования.

 С нормами постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа составлена согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организациях с дополнительным образованиям детей.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам является обязательным для реализующих дополнительные общеобразовательные программы организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также индивидуальных предпринимателей. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая деятельность в дополнительном образовании детей и взрослых, ы Центре Образования №47 Г. Иркутска, согласно приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых". Вступает в силу: 01.09.2022. Основывается на организации деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

**Направленность программы**

 Программа «Танцевальный спорт» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению — специальной, прикладной; по форме организации — индивидуально ориентированной, групповой, студийной, кружковой ,

 по времени реализации — длительной подготовки.

**Отличительные особенности** **программы** основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) и направлены на подготовку и комплектацию танцевальных пар, спортивное танцевание. обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания. Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

**Адресат программы:** учащиеся 1 года обучения (6-9,5 лет). Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка.

Спонтанный отбор - основан на естественном ходе событий при выборе новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Ценность этого типа отбора - талантливые и способные кандидаты сами заявляют о себе во весь голос, чтобы на них обратили внимание;

Организованный отбор (плановый). Оправдывается на первом этапе. Распределяя воспитанников по подготовительным группам, педагоги систематически изыскивают талантливых кандидатов. Отбор как программно - систематический процесс уменьшает возможности при отсеве и выборе новичков. Подготовительный (предварительный) отбор - результат предметной ориентации и начального этапа подготовки.

Значимые достоинства будущих воспитанников: внутренняя собранность; волевое начало;

умение концентрироваться; темперамент; чувство ритма; координация.

Воспитанник получает и усваивает тот объем информации, которого он достоин:

по сознанию; подготовленности; дисциплинированности; внимательности; желанию учиться; целеустремленности; трудолюбию.

Развитие этих качеств существенно изменяет позитивное значение индивидуума.

*Условия набора:* в учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься танцевальным спортом (и имеющие разрешение врача для занятий танцевальным спортом). Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся при наличии свободных мест.

**Цель программы:** развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в бальных танцах

**Задачи:**

- освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения,

- овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах,

- начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку,

- познакомить с основами танцевального этикета,

- развивать физические качества,

- укреплять здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей,

- формировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца,

- развивать умение ощущать разные параметры движений, развивать ритмическую координацию,

- прививать интерес и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами,

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность,

- воспитывать настойчивость и чувство прекрасного,

- формировать спортивное трудолюбие,

- воспитывать оптимистическую оценку неудачи, выдержки, самообладания, доброжелательное отношение в паре,

- воспитывать сохранение высокого уровня эффективности в деятельности при экстремальных условиях.

**Срок освоения и реализации программы**

Количественный состав групп и часов занятий

Программное планирование рассчитано на 1-2 класс

1 этап - предварительная начальная подготовка - 6-9,5 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| .Год обучения | Дней в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 г.об. | 2 | 4 | 144 |

***Форма обучения:*** очная

***Режим занятий***

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

***Формы занятий***

Формы занятий классифицируются по признакам:

**По педагогическим задачам:**

теоретическое занятие;

обучающее занятие;

тренировочное занятие;

контрольное занятие;

ударное занятие;

восстановительное занятие;

**По величинам нагрузки:**

ударное занятие;

среднее (оптимальное) занятие;

умеренное занятие;

разгрузочное занятие;

**По организации проведения:**

индивидуальное занятие;

фронтальное занятие;

групповое занятие;

самостоятельное занятие:

Занятия подразделяются на теоретические и практические занятия

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

**В конце первого года обучения дети научатся :**

исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы; исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

**В течении первого года обучения дети получат возможность знать:**

основы общей и специальной физической подготовки;

приемы музыкально - двигательной подготовки;

основы музыкальной грамоты;

приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;

основаы этикета;

технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцев.

**Формы контроля:**

контрольные занятия;

открытое занятие;

тесты (теоретические и практические);

зачеты (теоретические и практические).

выступления на соревнованиях

выступления на концертах

 Тематическое планирование занятий в группах по танцевальному спорту предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к цикличной структуре работы студии бального танца.

Основные цели подобных мероприятий это:

привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;

приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;

текущий контроль за освоением изучаемого материала.

 Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

 Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы». хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и т.д.). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 6 - 9 лет и 13 - 14 лет отличаются по программе подготовки, количеству изучаемых танцев, сложности элементов, фигур, композиций.

**Формы подведения итогов реализации**

Для 1-го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

окончание первого цикла. Проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл(16 занятий, 2-3 танца), открытый урок для родителей; соревнование по массовому спорту «Золотая звезда»

второй цикл (февраль). Контроль осуществляется в форме участия в концерте, На концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющихся в наличии танцевальных уровней детей;

третий цикл (23 февраля и 8 марта);

четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное) с награждением участников медалями.

Участие в турнирах ИГФТР «Золотая звезда»

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

*Педагогические кадры:* реализовыватьдополнительную общеразвивающую программу может педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках подготовки по направлению "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

**Методическое обеспечение программы**

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки занятий, семинаров, подборки диагностических методик и пр.);

 -подборки видео- и аудиозаписей;

 **Материально-техническое обеспечение программы**

- 2 зала для танцев. (Паркет, зеркала)

-интерактивная доска

-ВТ-колонки

-Планшет,

-проектор,

-музыкальный центр,

- видеокамеры,

-карты памяти,

-скакалки,

- мячи,

- гимнастические палки,

- книги

 **3.Учебный план**

**1 год обучения - 1 Этап отбора и начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Темы занятий | Количество часов |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | История вида спорта | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 |  | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 |  | 12 |
| 4 | Массовые танцы - диско, линейные танцы, авторская композиция, полька | 12 |  | 12 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 12 |  | 12 |
| 6 | Музыкально - двигательное обучение, основы музыкальной грамоты, музыкальные игры. | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Основы стандартных танцев | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Техника Медл.вальс. | 12 | 1 | 11 |
|  | Техника квикстепа | 12 | 1 | 11 |
| 9 | Основы латиноамериканских танцев.  | 16 | 2 | 14 |
| 10 | Техника ча-ча-ча, | 12 | 1 | 11 |
|  | Техника самба | 12 | 1 | 11 |
| 11 | Правила поведения в зале. Предупреждение спортивного травматизма | 1 | 1 |  |
| 12 | Контрольные испытания, аттестация | 3 |  | 3 |
|  | Итого: | 144 | 13 | 131 |

**4.Содержание программы**

 **История вида спорта( 2ч)** История зарождения и развития бального танца в Европе. Балы в дореволюционной России.

 **Массовые танцы(12ч) -** диско, линейные танцы, авторская композиция, полька

**Хореографическая подготовка(12ч)-** Постановка рук, корпуса, головы**.** Элементы классического экзерсиса

**Музыкально - двигательное обучение(10ч)** Основы музыкальной грамоты, Музыкально-ритмические игры Музыкально-ритмические упражнения. Образный язык музыки. Реакция на музыку движением. Музыкальная грамота

**Основы стандартных танцев(16ч)** Особенности исполнения в парах, постановка в пару. Характеристика: Медленный вальс ,Квикстеп

 Медленный вальс

настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;

жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть;

цвет: теплый, мягкий;

музыкальный размер: 3/4;

тактов в минуту: 29-30;

акцент: на 1 удар;

подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3.

Квикстеп

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.

**Основы латиноамериканских танцев(16ч)** Особенности исполнения в парах, постановка в пару. Характеристика: самба, ча-ча-ча

Характеристики самбы:

движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся;

настроение: радостное, задорное, веселое;

жизненность: карнавал;

цвет: радуга;

музыкальный размер: 2/4 или 4/4;

тактов в минуту: 50-52;

акцент: на 1 и 2 (1 сильнее) удар;

подъем и снижение: пружинящее, отскакивающее (баунс) движение самбы.

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: нет.

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:

 **Самба (Samba)(12ч)**

| №п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«E» |
| 1. | Basic Movements– Natural– Reverse– Side– Progressive | Основные движения– с ПН– с ЛН– в сторону– поступательное |
| 2. |  Samba Whisks (Whisks to Left or to Right) | Виски (Самба виски) влево и вправо |

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)!12ч)**

| №п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«Е» |
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives:Chasse to side – to Right and to LeftCompact Chass | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:Шассе в сторону – вправо и влевоКомпактное шасс |
| 2. | Basic Movements (Closed \*, Open, in Place)  | Основные движения (в закрытой позиции, \*в открытой позиции, на месте) |
| 3. | New York \*(Check from Open CPP and Open PP) | Нью-Йорк \*(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |
| 4. | Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right | Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо |
| 5. | Underarm Turn to Left or Right | Поворот под рукой влево и вправо |
| 6. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 7. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 8. | Three Cha Cha Chas | Три ча-ча-ча |
| 9. | Side Steps (To Left or Right) | Шаги в сторону (влево и вправо) |
| 10. | There And Back | Туда и обратно |
| 11. | Time Step as Side Basic\* | Тайм стэп, как основное движение в сторону\* |

 **Медленный вальс (Waltz)(12ч)**

| №п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигуры класса«E» |
| 1. | Closed Changes– RF Closed Change(Natural to Reverse)– LF Closed Change(Reverse to Natural) | Закрытые перемены– Закрытая перемена с ПН(из натурального поворота в реверсивный)– Закрытая перемена с ЛН(из реверсивного поворота в натуральный) |
| 2. | Natural Turn | Натуральный поворот |
| 3. | Reverse Turn | Реверсивный поворот |

**Квикстеп (Quickstep)(12ч)**

| №п/п | Английское название | Русское название |
| --- | --- | --- |
| Фигурыкласса«E» |
| 1. | QuarterTurntoRight | Четвертной поворот вправо |

 **Общая физическая подготовка** **(12ч)**

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

пассивно - маховые, пружинные движения;

активно - скоростно-силовые, с резиновым жгутом;

мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);

мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);

мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

мышцы спины;

мышцы брюшного пресса;

мышцы голени и стопы;

мышцы бедра;

2. Складка (стоя, сидя).

3. Шпагаты.

4. Упражнения на развитие быстроты:

скакалка, бег с ускорением;

упражнения с увеличением амплитуды движения.

5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.

6. Упражнения на развитие ловкости:

статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые

методы в танце.

 **Специальная физическая подготовка(12ч)**

1. Виды шагов на полупальцах:

мягкий;

высокий;

острый;

пружинящий;

двойной (с приставкой) - вправо, влево;

вперед, назад;

скрестный;

в полуприседе на носках;

перекатный;

в противоходе;

галоп.

2. Виды бега:

на полупальцах;

высокий;

назад;

боком скрестно.

3. Наклоны:

вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

стойка на носках на двух, на одной ноге;

переход с одной ноги на другую с носка на носок;

равновесия

5. Волны:

волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

волна вперед, назад, боковая.

6. Вращения

переступанием;

вольтовые;

поворот на трех шагах;

на одной ноге;

на двух без шага;

шанэ;

пивоты.

**Правила поведения в зале.(1ч)** Предупреждение спортивного травматизма. Правила безопасного поведения в танцевальном зале, на концерте, на спортивных соревнованиях

**Контрольные испытания, аттестация(3ч)-** Открытые уроки, концерты, соревнования

**5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный модуль/курс | Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Всего часов | Промежуточная аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 - й год обучения | 4 | 18  | 16  | 16  | 16  | 12  | 16 | 18  | 16  | 16 | 144 | Контрольный урок(сдача нормативов) |

 **6. Учебно-тематический план, 1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | **Темы занятий** | **Часов по** **теме** |
|  |  |
| 1 | История вида спорта. |  |
|  | История зарождения и развития бального танца в Европе.  | 1 |
|  | Балы в дореволюционной России. | 1 |
| **2** | Общая физическая подготовка (ОФП) |  |
|  | Упражнения на гибкость и силуСкладка  | 3 |
|  | Упражнения на развитие быстроты | 3 |
|  | Упражнения на развитие общей выносливости | 3 |
|  | Упражнения на развитие ловкости | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) |  |
|  | Различные виды бега. Шаги на полупальцах. | 3 |
|  | Наклоны. Волны | 3 |
|  | Вращения | 3 |
|  | Упражнения на равновесия | 3 |
| 4 | Массовые танцы - диско, линейные танцы, авторская композиция, полька |  |
|  | Историко-бытовые и отечественные танцы | 3 |
|  | Линейные танцы | 3 |
|  | Диско | 3 |
|  | Массовые танцы в парах, полька | 3 |
| 5 | Хореографическая подготовка |  |
|  | Постановка рук, корпуса, головы | 2 |
|  | Батман тандю | 2 |
|  | Батман жэтэ | 2 |
|  | Ронд де жамб партер | 2 |
|  | Деми плие  | 2 |
|  | Ралеве | 2 |
| 6 | Музыкально - двигательное обучение, основы музыкальной грамоты, музыкальные игры. |  |
|  | Музыкально-ритмические игры  | 2 |
|  | Музыкально-ритмические упражнения | 2 |
|  | Образный язык музыки | 2 |
|  | Реакция на музыку движением | 2 |
|  | Музыкальная грамота | 2 |
| 7 | Основы стандартных танцев |  |
|  | Краткая характеристика танца | 4 |
|  | Качели, Перемена | 4 |
|  |  Постановка в пару | 4 |
|  | Работа стопы | 4 |
| 8 | Техника Медл.вальс. |  |
|  | Закрытая перемена с ПН | 3 |
|  | – Закрытая перемена с ЛН | 3 |
|  | Натуральный поворот | 3 |
|  | Реверсивный поворот | 3 |
| 9 | Техника Квикстепа |  |
|  | Подготовительные упражнения | 6 |
|  | Четвертной поворот вправо | 6 |
| 10 | Основы латиноамериканских танцев.  |  |
|  | Краткая характеристика танца | 4 |
|  | Подготовительные упражнения Ча-Ча | 4 |
|  | Работа стопы | 4 |
|  | Подготовительные упражнения Самба | 4 |
| 11 | Техника ча-ча-ча, |  |
|  | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:Шассе в сторону – вправо и влево,Компактное шасс | 2 |
|  | Основные движения  | 1 |
|  | Нью-Йорк  | 1 |
|  | Поворот на месте (Поворот-переключение) влево и вправо | 1 |
|  | Поворот под рукой влево и вправо | 1 |
|  | Плечо к плечу | 1 |
|  | Рука к руке | 1 |
|  | Три ча-ча-ча | 1 |
|  | Шаги в сторону (влево и вправо) | 1 |
|  | Туда и обратно | 1 |
|  | Тайм стэп, | 1 |
| 12 | Техника Самба |  |
|  | Основные движения с ПН | 2 |
|  | Основные движения с ЛН | 2 |
|  | Основные движения в сторону | 2 |
|  | Основные движения поступательное | 2 |
|  | Виски (Самба виски) влево и вправо | 2 |
|  | Самба баунс | 2 |
| 11 | Правила поведения в зале. Предупреждение спортивного травматизма |  |
|  | Правила организации занятий и поведения в танц.зале | 0,5 |
|  | Соблюдения правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. | 0,5 |
| 12 | Контрольные испытания, аттестация |  |
|  | Открытый урок | 3 |
|  | Турниры ИГФТС, ФТСАРР |   |
| 13 | Итого | 144 |

**7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ)**

 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

 (ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

1 ЭТАП предварительной и начальной подготовки

Основными задачами работы группах начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными танцами и спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

При отборе танцоров на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям танцевальным спортом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

**8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (1 МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

 **НА КАЖДЫЙ ГОД)**

 **Технологическая карта открытого урока**

**Игровая образовательная технология**

 **Тема:** «Спортивные и подвижные игры».

 **Цель:** Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и

 коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

 **Тип урока -**  Образовательно-тренировочной направленности

 **Образовательные задачи:**

1. Познакомить с символами олимпийских игр;
2. Познакомиться с буквами «В» и «С»
3. Совершенствовать стойки, перемещения, ориентировку в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Воспитательные задачи:**

**1.**Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

**Место проведения:** актовый зал.

**Время урока:** 2ч (60 минут.)

**Инвентарь и оборудование:** Мячи : баскетбольные скакалки, кегли, обручи.

**Учитель:** Куклина О.В.

***Ход урока:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка** | **Вид УУД** |
| **Вводная****часть** | I. Построение, рапорт, сообщение задачи урокаII. Актуализация знаний об олимпиаде (беседа)Олимпийская символикаПять колец: голубой, черный, желтый, красный, зеленый1. «Ребята, где проходитли

Олимпийские игры 2012 года?»2. «Что означают 5 переплетенных колец?»3. « Какие виды спорта развиты на этих континентах?»4. «Ребята! Подумайте и определите для себя, каким видом спорта хотели бы заниматься, встаньте в то разноцветное кольцо, которое определили? (Рефлексия)»«Девиз: Быстрей, выше, сильнее»5. «Какая еще символика обязательна на олимпийских играх?»«Ребята, а кто сможет сформулировать цель урока? «(Разучивать движения и некоторые приемы избранных видов спорта)III. Разминка-«Начнем разминку, для чего мы делаем разминку?»Разминка в движении, разновидности ходьбы, бега.а) специальные беговые упражнения.б) комплексные общеразвивающие упражнения на ги. ОРУ со скакалками:- и.п. стойка ноги врозь скакалка внизу1 – на носки, скакалку вверх2 – скакалку за голову3 - на носки, скакалку вверх4 – и.п.- и.п. стойка ноги врозь, скакалка за спиной1 – наклон, скакалку вверх2 – и.п.3-4 – то же.- и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу1 – выкрут рук назад2 – и.п.3-4 – то же- и.п. стойка ноги врозь скакалку вперед1 –мах правой, ногой коснуться скакалки2 – и.п.3-4 – то же левой- и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу1 – присед, скакалку вперед2 – и.п.3 – присед, скакалку вверх4 – и.п.- и.п. о.с., скакалка вертикально справа на полу1 – прыжок вправо через скакалку2 – прыжок влево через скакалку3-4 – то жеСбор инвентаря. | 1 мин9 мин10 мин8 раз8раз8 раз8 раз8 раз8раз | Организация обучающихся на урокахСоздание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обуч-сяЗначение роли разминки | Умение проявлять внимательность и дисциплинированностьФормирование осознанного отношения к выбору вида спорта Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровьяУмение контролировать последовательность выполнения ОРУУмение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя |
| **Основная****часть** | **Игра «Снайпер»**Играют две командыУ игроков теннисные мячи. Количество попаданий в обруч приносит победу команде**Закрепление двигательного действия** Ведение мяча правой, левой рукой:а) правой, поочередно левойб) приставным шагомв) с пониженным соскоком. Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги, способом расчета на первый-второй. Раздача инвентаря. **Игра «Здоровье»**При помощи считалки выбирается водящий, который играет роль «Вирус». Остальным детям раздается «витамины» в виде масок на голову с изображением: чеснока, лимона и лука. По сигналу учителя «вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «витамины» должны «вылечить» «зараженных», отдав им свою маску с изображением овощей или фруктов. | 10 мин.10 мин10 мин | Создание ситуации для анализа и самоанализа | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устраненияУмение планировать учебное сотрудничество со сверстникамиКонтроль за соблюдением правил игры. |
| **Заключительная часть** | **Подведение итогов урока.**Строевые приемы перестроения**Рефлексия: «Знай свое тело»:**а) Нарисовать схематично скелет человекаб) назвать основные функция скелета и мышечной системы в организме**Домашнее задание**: выучить буквы «В» и «С» «Физкультурной азбуки».  | 10 мин | Формирование самооценки установка на восстановление организма |  Умение применять полученные знания при выполнении физических упражненийУмение моделировать  |