

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Л. С. Чернова/

Протокол № 1

«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/Г.Н. Шилова/

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_/А.В. Куклина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для спортивного танцевального клуба  
на 2019-2020 учебный год  
Базовый уровень

Составитель: Крафт М.В.  
Тренер и руководитель  
ТСК «Kraft Dance»

Пермь, 2019 - 2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Принципы и основы направления.....	4
3. Структура учебного курса.....	5
4. Средства, необходимые для реализации программы .....	8
5. Используемые источники.....	8

## **I. Пояснительная записка**

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

В 1997 году в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие – Международный Олимпийский комитет объявил о полном признании Международной федерации танцевального спорта (IDSF) полноправным членом Комитета, что предполагает возможное включение спортивных бальных танцев в программу Олимпийских игр.

Спортивный бальный танец объединяет в себе не просто спорт и искусство, а представляет собой богатейший вид творчества, отображающий все красоты мира, которые может показать человек, используя лишь один инструмент – собственное тело, а также красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжение и расслабления мышц. Возможности «артистического вида спорта» опровергают наличие языковых барьеров, ибо красота гармонии всех граней спортивного танца понятны представителям любого этноса.

В настоящее время спортивный бальный танец завоевывает всё более широкую популярность в России. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. В рамках субкультуры танцевального спорта ребёнку с первых лет занятия танцами прививается определённый образ жизни, характеризующий высоким уровнем культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), определённым стилем общения и поведения, отношений с другими людьми (взрослыми и детьми, с противоположным полом), творческим восприятием музыки, танца и театрального искусства, самоактуализацией и самореализацией.

Представленная образовательная программа по спортивным бальным танцам разработанная в 1998 году, базируется на основных принципах государственной политики в области дополнительного образования, федеральной программы развития образования, с учётом запросов детей, потребности семьи, образовательных организаций.

Новая редакция программы доработана на основе нормативно-правовых документов:

- Государственная программа «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (от 15.05.13);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726 -р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Пермского края от 20.11.2014 № СЭД-26-01-04-1007 «Об утверждении положения об авторской образовательной программе»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

В программе дополнительного образования Танцевального спортивного клуба «Kraft Dance» представлена концепция от набора учащихся и организации образовательного процесса по возрастам и степени подготовленности. Основу программы составляет

ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, и установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка.

## **II. Принципы и основные направления.**

В целях успешной реализации программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип целостности личности ученика, его психосоматического, социокультурного единства, интегрированного воздействия на него учебно-тренировочной и воспитательной деятельности. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие.

2. Принцип непрерывности и преемственности тренировочного процесса и образования.

3. Принцип консолидации усилий всех подразделений учреждения, направленных на разработку и реализацию программ, направленных на повышение спортивного мастерства, оптимизацию воспитательного, медико-практического, учебно-тренировочного процессов.

4. Принцип дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного процесса с учётом специфики и учётом 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 подготовки: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике.

- В учебно-тренировочных группах: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность с элементами спортивной специализации; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, развитие специальных физических качеств, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- В группах спортивного совершенствования: принцип учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой учёт индивидуальных способностей занимающихся; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, специальной физической подготовки, совершенствование техники и тактики, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием духовных и физических качеств.

5. Принцип научной обоснованности, т.е. использования результатов научных исследований при разработке и реализации программ учебно-тренировочного 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 предлагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в коллективе и на занятиях такой атмосферы, которая комфортна для всех возрастов занимающихся.

8. Принцип социальной справедливости. Реализация данного принципа предусматривает такое управление коллективом обучающихся, при котором каждый находится на равных условиях 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 «солидарной справедливости» позволяет избежать конфликтных ситуаций и создавать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности.

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

**Целью** программы является создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, актуализация способности к самовыражению в танце.

**Обучающие задачи:**

1. Обучение технике спортивных бальных танцев.
2. Обучение движению в ритме и темпе в соответствии с музыкой.
3. Изучение специальной танцевальной терминологии.
4. Формирование умений правил поведения в обществе и на танцевальной площадке, в соответствии с основами танцевальной этикета.
5. Знакомство с историей и географией танцев, с различными видами и направлениями хореографии, в т.ч. с классическим танцем, современными жанрами.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа, зрительной и музыкальной памяти.
2. Развитие творческого воображения, артистизма, фантазии через умение импровизировать, самостоятельно составлять вариации танцевальных схем.
3. Развитие координации, вестибулярного аппарата, гибкости, ловкости, скоростных способностей, общей физической выносливости.
4. Развитие внимательности и наблюдательности, умение оценивать и анализировать.

**Воспитательные задачи:**

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Воспитание чувства товарищества и коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность).
3. Воспитание в каждом спортсмене самостоятельной, творчески мыслящей личности.
4. Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

**Профориентационные задачи:**

1. Участие в инструкторско-судейской практике, помощь в организации и проведении турниров по спортивным бальным танцам различного уровня.

### **III. Структура учебного курса**

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

Период рассчитан на 15 лет. Возраст обучающихся с 3 до 18 лет.

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям спортивным бальным танцам. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Программа построена с учётом возрастных, физических, психологических и функциональных особенностей развития организма человека, что предполагает освоение обучающимися всей программы:

1. Спортивно – оздоровительный уровень
2. Начально-спортивной подготовки
3. Учебно-тренировочный
4. Уровень спортивного совершенствования

Возраст	Год обучения	Кол-во чел. в группе	Кол-во занятий		Класс, разряд мастерства
			В год	В неделю	
1. Спортивно – оздоровительный уровень					
3-6 лет	1 год	10-15	120	3 (4,5 ч)	Н
2. Уровень начальной спортивной подготовки					
7-10 лет	2 год	10 – 20	120	3 (4,5 ч)	Н
	3 год	10 – 20	120	3 (4,5 ч)	Н
	4 год	10 – 20	120	3 (4,5 ч)	Е
3. Учебно – тренировочный уровень					
10 – 15 лет	5 год	15 – 20	120	3 (4,5 ч)	Е – Д
	6 год	15 – 20	120	3 (4,5 ч)	Д – С, 3 разряд(юн)
	7 год	15 – 20	120	3 (4,5 ч)	С-В,3-2 разряд(юн)
	8 год	15 – 20	120	3 (4,5 ч)	С-В-А, 1(юн), 3–2(взр) разряд
	9 год	15 – 20	120	3 (4,5 ч)	С-В-А 1(юн), 3–2 - 1(взр) разряд
4. Уровень спортивного совершенствования					
15-18 лет	10 год	7 – 15	120	3 (4,5 ч)	С – В – А, 3,2,1 взр, КМС, МС
	11 год	7 – 15	120	3 (4,5 ч)	
	12 год	7 - 15	120	3 (4,5 ч)	

Уменьшение числа учащихся в группе на третьем и четвёртом уровнях обучения объясняется увеличением объёма и сложности изучаемого материала.

#### Методы и формы обучения

Методы:

- Словесные (беседа, объяснение).
- Наглядные (показ иллюстраций, видеозаписей, приёмов исполнения, прослушивание фонограмм)
- Практические (выполнение тренировочных упражнений, отработка движений)

Формы:

- Учебно-тренировочные (практические занятия)
- Контрольные занятия
- Открытые занятия
- Занятие – игра
- Образовательно – воспитательные занятия
- Семинарские занятия, консультации и творческие встречи с интересными людьми, ведущими танцевальными парами РФ и мира.
- Видеопросмотры записей своих выступлений и выступлений мастеров с последующим анализом
- «Погружение» (проведение учебно-тренировочных сборов в каникулярное время с итоговым выступлением)
- Педагогический и медицинский контроль
- Участие в концертных, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, и спортивно-конкурсных выступлениях.
- Участие в соревновательной деятельности различного уровня
- Посещение культурных мероприятий и конкурсов спортивного танца

### Ожидаемый результат

- Освоение техники спортивных бальных танцев
- Формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни, развитие физических возможностей, достижение оптимального уровня спортивных результатов в избранном виде спорта
- Воспитание у обучающихся физических, моральных, этических и волевых качеств.
- Улучшение состояния здоровья, устранение дефектов осанки и повышение уровня физического развития
- Приобретение обучающимися знаний в области гигиены, первой медицинской помощи и оценки физического состояния.
- Подготовка квалифицированных спортсменов – резерва для сборных команд Пермского края и России.

#### 1. Спортивно-оздоровительный уровень

Спортивно – оздоровительный уровень обучения включает в себя танцы для развития музыкально – ритмического слуха:

- Вару-вару
- Диско
- Танец маленьких утят
- Казачок
- Русский лирический
- Полька

Занятия проводятся 2 раза в неделю по танцу и 1 раз в неделю ОФП – партерная гимнастика (растяжка)

#### 2. Уровень начальной спортивной подготовки

Начально-спортивная подготовка включает в себя танцы международной программы с рекомендательными ограничениями, принятыми решением Исполкома Федерации танцевального спорта России. 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. В тренировочный процесс включены танцы:

- Вару-вару
- Диско
- Танец маленьких утят
- Казачок
- Русский лирический
- Полька
- Медленный вальс
- Ча-Ча-ЧА
- Самба
- Быстрый факстрот

Занятия проводятся 2 раза в неделю по танцу и 1 раз в неделю ОФП – партерная гимнастика (растяжка)

### 3. Учебно-тренировочный уровень

Приоритетными направлениями данного этапа обучения является повышение уровня физической и функциональной подготовки, овладения основами техники танцев международной программы, приобретения соревновательного опыта посредством участия в конкурсах различного уровня.

На данном уровне наличие у каждого учащегося партнёра по танцу является обязательным условием. Пары формируются в начале каждого учебного года.

Учебно-тренировочный уровень включает в себя:

- Начальную спортивную специализацию – 5, 6 годы обучения
- Углублённую спортивную специализацию – 7, 8, 9 годы обучения

Занятия проводятся 2 раза в неделю по танцу и 1 раз в неделю ОФП – партерная гимнастика (растяжка). В тренировочный процесс включены танцы:

- Медленный вальс
- Венский вальс
- Быстрый факстрот
- Ча-Ча-ЧА
- Самба
- Джайв

## IV. Средства необходимые для реализации программы

Материальные средства:

- актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;

## V. Используемые источники

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.



9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зими́на А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.