

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на
методическом совете протокол №1
от 10 августа 2020 года



Утверждено
Приказ № 21 от 14 августа 2020 года
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» м.р. Волжский Самарской
области «Центр внешкольной работы»
В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Азбука спорта»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей: 11-14 лет;
Срок образования: 1 год
Вид: модульная

Разработчики:
педагог дополнительного образования
Гуркова Евгения Дмитриевна

2020 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Азбука спорта» является модульной образовательной программой. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы) - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Модульность позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов, как того требует п. 7 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

Нормативными основаниями для разработки модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, послужили следующие документы, включенные в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 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 Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р).
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
- Устав ГБОУ СОШ ОЦ пгт Роцинский муниципального района Волжский Самарской области
- Положение о филиале ГБОУ СОШ ОЦ пгт Роцинский муниципального района волжский Самарской области «Центр внешкольной работы»

Краткая аннотация

Данная программа является интегрированной, она гармонично связывает физкультурно-спортивную, социально-педагогическую и художественную направленности. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы, если он пойдет по ступеням данного образования.

Целесообразность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, оказывает оздоровительный эффект, совершенствует физическое развитие ребенка.

Цель программы: Развитие физических танцевальных способностей детей и подростков, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание личности, стремящейся к нравственному, эстетическому и физическому совершенствованию через освоение спортивных балльных танцев, как вида спорта. Формирование творческого потенциала ребенка в процессе обучения.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос в области спортивных танцев. Процесс творчества развивает эстетический вкус у детей, приносит душевное равновесие, ощущение собственной ценности и значимости. Занятия проектной и научно-исследовательской деятельностью, в области постановки танца и её истории хореографического искусства, воспитывает у обучающихся гармоничность, познавательность, развивает вкус к эстетическим ценностям в повседневной жизни ребят. Воспитывает чувство самостоятельности и значимости в социальном мире.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Данная дополнительная модульная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 11-14 лет.

Объём программы:

126 часов в год

Режим занятий – 3 раза в неделю, всего 3,5 часа в неделю.

Наполняемость группы - 10-15 учащихся.

Сроки реализации программы.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной модульной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Планируемые образовательные результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- проявляет аккуратность, трудолюбие и целеустремленность</p> <p>- логически мыслит, внимателен, легко запоминает и проявляет творческие способности</p>	<p>Познавательные</p> <p>- знает название бальных танцев, умеет самостоятельно найти их по интернету</p> <p>- извлечение положительной самооценки</p> <p>Регулятивные</p> <p>- Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций.</p> <p>- Самооценка результативности занятий, репетиций и выступлений</p> <p>Коммуникативные</p> <p>- умение невербального общения в паре, умение работать в паре и коллектив</p>	<p>- владеет физической и пластической подвижностью</p> <p>- умеет координировать свои движения</p> <p>- знает основы спортивного бального танца (6 танцев).</p>

Учебный план «Азбука спорта»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	25	5	20

2.	«Основы музыкальной грамоты»	17	6	11
3.	«Европейская программа»	42	5	37
4.	«Латиноамериканская программа»	42	5	37
	ИТОГО	126	21	105

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере, на коврик и у станка.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике, в партере и у станка
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

- владеет физической и пластической подвижностью

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№	Наименование тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля		
			Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	6	1	5	Наблюдение

	ИТОГО:	25	5	20	
--	--------	----	---	----	--

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврик.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2. Аннотация модуля «Основы музыкальной грамоты»

Реализация этого модуля направлена на изучение основ музыкальной грамоты. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить

определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильный счет в музыке

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно определять виды музыкальных композиций.

Учебно – тематический план модуля «Основы музыкальной грамоты»

№	Наименование тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля		
			Теория	Практика	
		Всего			
1.	Основы музыкальной грамоты	6	1	5	Опрос, тест
2.	Музыкальные особенности бальной хореографии	11	5	6	Выполнение нормативов по программе

	ИТОГО:	17	6	11	
--	--------	----	---	----	--

Содержание модуля «Основы музыкальной грамоты»

Тема: Основы музыкальной грамоты.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Тема: Музыкальные особенности бальной хореографии.

Теория. Особенности музыки в танцах.

Практика. Деление музыки на не равные доли. Опережение счета. Выделение сильных ударов в музыке.

3. Аннотация модуля «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№	Наименование тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля		
			Теория	Практика	
		Всего			
1.	История возникновения Европейской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Медленный вальс	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Венский вальс	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
4.	Квикстеп	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: История возникновения Европейской программы.

Теория. История возникновения Медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: левый поворот, левый квадрат, спин, лок, Виск, прогрессивное шоссе. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот,

локстеп, спин, правая и левая перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

4. Аннотация модуля «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№	Наименование тем	Количество часов	Формы аттестации/ контроля	
			Теория	Практика
		Всего		

1.	История возникновения латиноамериканской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Самба	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
4.	Джайв	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: История возникновения латиноамериканской программы.

Теория. История возникновения Самбы, ча-ча-ча и джайва. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной, боковой и стационарный ходы, виски, вольта, повороты, ботафуги. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чековая дорожка, правый и левые повороты, алемана Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: основной ход, открытие, стоп энд гоу, спин поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

Ресурсные обеспечения

Материально-техническое обеспечение программы

1. Большое зеркало на одной из стен зала (оптимальный вариант, когда на трех стенах кабинета имеется по зеркалу).

2. Магнитофон, либо музыкальный центр.

Информационное обеспечение программы

1. Учебно-методическая литература.

А.Мур «Бальные танцы» 2010

Методическое обеспечение программы

2. Видео материалы.

3. Коврики

4. Музыкальные CD-диски

Кадровые обеспечения

Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование и проходящий повышение квалификации.

Система оценки и контроля

Методы оценивания

1. Текущая аттестация

- Выполнение нормативов по программе

2. Итоговая аттестация

- отчетный концерт

- мероприятие

- конкурсы, турниры

4. Литература

1. Бриске И. Э. Ритмика и танец: Метод. Рекомендации по работе с детьми дошкольноговозраста. - Челябинск, 2013.
2. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.:Издательский центр «Академия», 2014.
3. Мур Алекс. Бальные танцы: Предисловие Филиппа Дж. С. Ричардсона.- 9-е изд. - 2012.
4. Секрет танца //составитель Т.К. Васильева. - СПб.: ТОО "Диамант, ООО "Золотой век", 2017.
5. Walter Laird. Technique of Latin Dancing.Newedition 2008, Reprinted, 2016.
6. Положение о координационной деятельности ФТСР и ее членских организаций в Федеральных округах от 23.04.2018 г.
7. Бальный танец. Программа для средних специальных учебных заведений. Дегтяренко А.Т., Москва, 2013 год.
8. Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры и руководителей коллективов бального танца. Редакция Стриганова В. М., Москва,2017год.
9. Линии Танца» учебный видео курс на 4 видео кассетах. Т. Павлова и Л. Плетнёв, Консультативный Танцевальный центр «Реверанс» 2015 год.