



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТУРА»
ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАУ ДО СШ «ТУРА»)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта Танцевальный спорт

Объем обучения: 588 часов

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория: от 6 до 12 лет

**Программа согласована и рекомендована
педагогическим советом МАУ ДО СШ «Тура»
от «__» _____ 2023г. Протокол №__**

Разработчик программы:

Е.Б. Кондрашина - тренер-преподаватель

г.Тюмень, 2023 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	7
3	Планируемые результаты обучения	7
4	Учебный план	8
5	Содержание программы	9
6	Календарный учебный график программы	17
7	Рабочая программа воспитательной работы	17
8	Организационно-педагогические условия реализации программы	25
9	Контроль за физической подготовленностью занимающихся	26
10	Оценочные материалы	27
11	Методические материалы	30
12	Список литературы	33

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта танцевальный спорт, которые организуются в спортивной школе (СШ).

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.03.2022), приказом «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 г. №629, постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 сентября 2020г. N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 №61238).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Однако данная программа не должна рассматриваться, как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Особенности организации занятий, единого календарного плана спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

В данной программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, их комплектованию в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и способностей занимающихся.

Актуальность программы обусловлено тем, что занятия спортивными танцами играют немаловажную роль в физическом и эстетическом воспитании детей, это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

Взросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы.

Таким образом, занятия танцевальным спортом повышают развитие физических способностей детей, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерности и элегантность, улучшается координация движений.

Педагогическая целесообразность. На современном этапе развития нашей страны важной функцией для учреждений дополнительного образования и спортивных школ, является социализация ребенка. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Танцевальный спорт призвана расширять культурное пространство для самореализации, самоактуализации и саморазвития личности, создать

каждому ребенку благоприятную почву для профессиональной ориентации, развитию личностных качеств и становлению, как субъекта собственной жизни.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Особенности реализации программы. Танцевальный спорт – зрелищный вид спорта. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях делают занимающихся более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ танцевального спорта у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения и основы культуры общения в коллективе.

Танцевальный спорт — это спорт, где все решает сплоченность команды (пары), и чувство локтя поэтому понимать друг друга спортсмены должны с «полузвезда». Также в современном мире становится популярным и востребованным развитие соло – исполнителей, поэтому расширяет возможность всех любителей танца заниматься данным видом спорта.

Танцевальный спорт доступен людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи.

Практическая значимость танцевального спорта обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений, как в аналогичные, так и в измененные условия.

Целевая аудитория: дети в возрасте от 6 до 12 лет.

Язык обучения: русский

Психолого-педагогическая характеристика. Основное средство изучения физической культуры - освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем. К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Необходимы программы направленные на укрепление здоровья и закалывания организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Занятия танцевальным спортом повышают физическую подготовленность, закладывают у занимающихся основы здоровья, а также формируют потребность в здоровом образе жизни.

Уровень программы. Программа – разноуровневая, то есть позволяет учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания занимающихся.

1. *«Стартовый уровень»* обуславливается работой по выявлению индивидуальных особенностей развития детей и формированием тренировочных задач. Основная цель – приобщение максимального числа детей к танцевальному спорту. Работа осуществляется по материалу игровых и развивающих танцев. Основной направленностью занятий этого уровня является формирование двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности.

Задачи:

- выявить физический, психологический и интеллектуальный уровень развития детей и создать благоприятные условия для их развития;
- сформировать базовые знания основ техники гимнастических упражнений, игровых, развивающих танцев и танцев отечественной программы;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами, культуру поведения в танцевальном зале, в коллективе, в паре.

2. На «*Базовом уровне*» особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств ребенка средствами танцевального спорта, происходит переход от обще-ознакомительных и развивающих занятий к специализированным, осуществляется приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Задачи:

- сформировать устойчивый познавательный интерес к истории развития танцевального спорта;
- развить специальные координационные навыки и умения, ритм, музыкальную память и слух;
- совершенствовать физическую подготовку, формирование базовых знаний танцевального спорта;
- приобщить к соревновательной, проектной деятельности;
- развить фантазию и воображение.

3. На «*Продвинутом уровне*» происходит переход к более дифференцированным методам подготовки, направленным на повышение специализации развития двигательных, физических и эстетических качеств юных спортсменов средствами спортивного танца.

Задачи:

- совершенствовать, развивать и закреплять специальные координационные навыки и умения;
- улучшить качественные и количественные характеристики соревновательных действий;
- воспитать спортивную целеустремленность, ответственность;
- развить воображение и артистизм.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности ребенка (тестирование).

Объём – 588 часов.

Срок освоения программы – 3 года, 42 учебные недели в учебном году.

Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

Особенности и организация образовательного процесса. Подготовка обучающихся в спортивной школе является многолетним процессом. Учебные группы комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Весь процесс обучения спортивному танцу строится на традиционных, всемирно признанных профессиональных методиках обучения, без которых воспитанники не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта танцевальный спорт помогает в формировании определенных знаний, умений и навыков, в развитии творческой и физической индивидуальности каждого ребенка, а также в желании продолжить тренироваться по дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Успешную реализацию программы подтверждает высокий уровень подготовки обучающихся, готовых к осуществлению, исполнению разноплановых, разнохарактерных, разножанровых танцевальных постановок, конкурсных вариаций для танцевальных пар, соло-исполнителей по всем видам спортивных дисциплин: отечественная, европейская и латиноамериканская программы, двоеборье. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, национальных и федеральных проектах: «Спорт – норма жизни», «Танцуют школы», «Ритм семейного здоровья», «Танцуй на здоровье» и других.

При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы (таблица № 1)

Таблица 1

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по спортивной подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин. наполняемость групп	Мак. объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	6	15	до 6	Прирост показателей ОФП, уровень теоретической подготовленности

Для обеспечения непрерывности реализации программы применяется электронная форма обучения и дистанционные образовательные технологии.

Организация дистанционных тренировок осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства. Тренер-преподаватель создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, аудио- и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия тренировочной деятельности. Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на странице во ВК МАУ ДО СШ «Тура» и в группе Viber. Занятия могут проходить в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom. Так же при необходимости тренером-преподавателем проводятся индивидуальные консультации с занимающимися. Видеозанятия могут отправляться занимающимся по электронной почте. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото- и/или видеоотчетов, размещаемых спортсменами и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются в очном режиме, в непосредственном контакте с тренером. Организация тренировки при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях тренировочного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных технологий;
- гибкости, дающей возможность участникам тренировочного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющей использовать спортсмену и тренеру необходимые им отдельные составляющие курса для реализации индивидуальных планов подготовки;
- оперативности и объективности оценивания достижений занимающихся.

2. Цели и задачи программы

Цель - массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом, всестороннее развитие личности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий танцевальным спортом.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

Обучающие задачи

- изучение истории и терминологии танцевальной культуры;
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразования;
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- обучение основным элементам техники танцевального спорта.

Метапредметные задачи

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: гибкости, координации, силы, скоростно-силовых, выносливости;
- развитие музыкальных способностей – музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память и воображение;
- развитие эмоциональности и коммуникативных навыков;
- развитие эстетического вкуса и этики поведения;
- развитие художественного вкуса и культуры общения;
- формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Воспитательные задачи

- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание системы контроля над своим поведением, формирование навыков рефлексии;
- формирование сценической культуры;
- формирование взаимоотношения с партнерами и в коллективе на принципах взаимопонимания и бесконфликтного поведения;
- вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по развитию танцевального спорта в городе Тюмени;
- расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в спортивной школе.

3. Планируемые результаты обучения

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта Танцевальный спорт предполагает развитие у обучающихся:

- знаний и эмоционального восприятия хореографического искусства и танцевального спорта;
- высокого уровня исполнительского мастерства;
- индивидуальных способностей: умения танцевать в паре, в мини-группе, в группе (ансамбль), соло;
- приемов самостоятельной коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля,

- самооценки и взаимооценки;
- нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, трудолюбии, ответственности на соревнованиях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
 - творческого мышления;
 - общей культуры личности;
 - сценической культуры и художественного вкуса;
 - потребности в спортивной самореализации;
 - физических качеств для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
 - основных физических качеств.

4. Учебный план

Таблица 2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	СО-1				
1.1	Теоретическая подготовка	10	10	-	тестирование
1.2	Общая физическая подготовка	70	4	66	Сдача контрольных нормативов
1.3	Специальная физическая подготовка	50	3	47	Сдача контрольных нормативов
1.4	Специальная техническая подготовка	34	4	30	Сдача контрольных нормативов
1.5	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	
	Итого:	168	21	147	
2.	СО-2				
2.1	Теоретическая подготовка	10	10	-	тестирование
2.2	Общая физическая подготовка	60	4	56	Сдача контрольных нормативов
2.3	Специальная физическая подготовка	55	5	50	Сдача контрольных нормативов
2.4	Специальная техническая подготовка	39	4	35	Сдача контрольных нормативов
2.5	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	
	Итого:	168	23	145	
3.	СО-3				
3.1	Теоретическая подготовка	10	10	-	тестирование
3.2	Общая физическая подготовка	80	6	74	Сдача контрольных нормативов
3.3	Специальная физическая подготовка	80	6	74	Сдача контрольных нормативов
3.4	Специальная техническая подготовка	78	6	72	Сдача контрольных нормативов
3.5	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	
3.6	Участие в соревнованиях	По плану соревнований			
	Итого:	252	28	224	

Всего:	588	72	516	
--------	-----	----	-----	--

5. Содержание программы

Для групп первого года обучения

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Темы теоретических занятий

Введение в мир танца. Регламент, структура занятий. Правила поведения в танцевальном зале, раздевалках и коридорах школы. Поклон на танцевальном языке – это символ приветствия, прощания или благодарности. Поклон – психологическая установка на занятие, введение детей в мир музыки и танца. Отличительные черты поклонов в спортивном танце. Представления о своем физическом теле, из чего оно состоит и как работает.

Введение в историю спортивного танца. С чего начиналось танцевальное движение в Тюмени. Краткая история возникновения танцев отечественной, международной программы. Изучение поклонов, характерных для европейских и латиноамериканских танцев.

Общая физическая подготовка

Упражнения для закрепления и развития мышц шеи, которые помогают удерживать определённое положение головы во время исполнения танцевальных фигур. Например: наклоны вперед «птичка пьет водичку»; наклоны в сторону (маленькие часики); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через вверх).

Упражнения для развития эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Например: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое – левое плечо); «обними себя»; стоя, левую руку согнуть локтём вверх так, чтобы пальцы касались лопатки (и наоборот); стоя, скрестить руки за спиной; стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной; круговые движения плечами вперед и назад.

Упражнения для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Например: стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх, затем опустить вниз, при этом плечи неподвижны; поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти. Например: упражнения на мышечные ощущения: («Растягиваем резинку», затем резко сводим руки вместе); «Салюттики»; «Восьмёрка»; «Звонят колокольчики», «Страхиваем водичку», «Обмахиваемся».

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника. Например: небольшие наклоны в сторону («неваляшки»); наклоны корпуса вперед («подъемный

кран»).

– Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц стопы. Например: «маятник» - перенос корпуса с носков на пятки и обратно; «пружинки» - приседание; подъём на высокие полупальцы и спуск; перемещение двух стоп вправо и влево, через высокий полупалец.

– Упражнения для развития силы ног и формирования чувства ритма: прыжки по VI позиции, по II с хлопками впереди и сзади, над головой, со скакалкой на двух ногах или одной, со сменой ног по позициям. Постановка корпуса: работа над подтянутостью спины, правильной постановкой головы, ощущением «развернутости» плеч.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника и на исправление осанки. Например: «Лодочка»; «Мостик» выполняется из положения, стоя на ногах; «Поплавок»; махи ногой и рукой одновременно; «Кошечка»; «Корзиночка».

– Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

- Упражнения для выворотности ног. Например: лёжа на спине, поднимание ноги на 90 градусов с выворотной стопой и «утюгом»; «Лягушка». Releve lent: поочередное поднимание и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола («Самолетик»).

Специальная физическая подготовка

Музыкально-ритмические игры. Игры, направленные на развитие образного, логического, мышления; креативности; на выявление пластичности

– ригидности мышления; на изучение темперамента спортсмена: «Займи домик», «Потанцуем», «Рассыпуха», «Лесной оркестр», «Антошка». Основные понятия музыки и танца, помогающие развить выразительное движение и умение передать характер танца: начало и конец музыкальной фразы, контрастность в музыке (быстрая - медленная, веселая – грустная, плавная – волнообразная), динамика (тихая – громкая), темп музыки и движений (быстро, медленно, умеренно).

Музыкально-ритмические движения, направленные на развитие умений сочетать танцевальное движение с музыкой:

Ходьба: простой танцевальный шаг (с вытянутым носком) в спокойном темпе, равномерном ритме (идем получать золотые медали); шаг со спокойной стопой в разном ритме и темпе; шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага («разбей лед на луже»). Шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки). Шаг назад: исключать столкновение детей. Шаг в сторону зигзаг, приставной.

Движения рук, включаемые в ходьбу: размахивание вперед и назад; подъем вверх, в стороны; руки спрятаны за спину; движение с использованием хлопков.

Бег: легкий; равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

Подскоки: сочетание подскоков с ходьбой на высоких полупальцах или бегом («мячики скачут», «мячики покатались»).

Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад

Галоп: прямой; боковой. Выделить разницу исполнением. В прямом галопе двигаемся двумя плечами вперед, а в боковом не разворачиваем плечи вперед – двигаемся одним боком. Варианты исполнения: соло, в паре, в сочетании с хлопками, наклонами и поворотами головы, различными положениями рук.

Позиции ног: первая позиция ног; вторая позиция ног; третья позиция ног.

Позиции рук: внизу (руки опущены вдоль тела); впереди (руки вытянуты

на уровне груди); вверху (руки максимально подняты вверх); руки в стороны; «поясок» (ладони на талии); «кулачок на бочок»; «юбочка»; за спиной. Позиции рук в парах: «стрелка»; «лодочка», «корзиночка».

Основные базисные движения отечественной программы танцев: подскоки, галоп, хлопки, прыжки с выносом ноги на носок вперед. Приставной шаг с выносом ноги на каблук, переменный шаг вперед и назад, переменный шаг с задержкой. Вальсовая дорожка, баланс, припадание.

Парные движения: кружение в парах; «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом); отход друг от друга назад; различные виды хлопков в паре; поочередное исполнение движений партнера и партнерши.

Эмоции в танце. Этюды на заданную тему. «Предлагаемые обстоятельства. «Актёрская пятиминутка» (кричалки, смешилки, страшилки, вопилки, удивлялки, плакалки).

Активизация и развитие творческих способностей у детей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций. Образное воплощение различных тем в музыкально – пластических и игровых моментах.

Техническая подготовка

Знакомство с основными фигурами танцев отечественной, европейской и латиноамериканской программы. Понятие «опорная нога», «работающая нога». Понятие баланса. Движения с переносом веса с одной ноги на другую в ритме $2\over 4$, $3\over 4$.

Ритмическая мозаика. Метроритмический рисунок в танцах отечественной, европейской и латиноамериканской программах. Ритм – польки $2\over 4$, Вару-вару – $4\over 4$. Ритм медленного вальса – $3\over 4$, темп – 28-30 ударов в минуту. Ритм квикстепа – $4\over 4$, темп – 50-52 удара в минуту. Ритм самбы – $2\over 4$, темп – быстрый, 50-52 удара в минуту. Ритм ча-ча-ча – $4\over 4$, темп быстрый, 30-32 удара в минуту.

Танец и ориентация на танцевальной площадке. Основные направления движения в танцевальном зале. Линия танца, против линии танца, к центру, от центра, 1-я диагональ – движение диагонально к стене по линии танца, 2-я диагональ – движение диагонально к стене против линии танца, 3-я диагональ – движение диагонально к центру против линии танца, 4-я диагональ – движение диагонально к центру по линии танца, центр зала. Пространство репетиционного зала: восемь точек зала. Движения по линии танца лицом или спиной, вращательные, по линиям и т.д. Разучивание перестроений в следующих рисунках: круг, линия, диагональ.

Освоение танцевального репертуара. Изучение танцев отечественной программы: полька, ритмы, русский лирический. Изучение танцев европейской программы: медленный вальс. Изучение танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча.

Для групп второго, третьего года обучения

Темы теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

2. История развития и современное состояние танцевального спорта. История зарождения и развития танцевального спорта как вида спорта. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития танцевального спорта. Краткая история возникновения танцев международной программы.

3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к тренировочной и соревновательной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении в

укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийность и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно – двигательном аппарате и мышечном корсете (кости, суставы, мышцы). Основы знаний о строении и функциях внутренних органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма спортсмена. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

6. Основы музыкальной грамоты. Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в дисциплинах танцевального спорта. Основы композиции и методика составления вариаций. Требования к ним, компоненты оценки.

Общая физическая подготовка

– это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

- приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень;
- достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта;
- приобрести и повысить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
- улучшить подвижность в суставах;
- увеличить ловкость и координацию движений;
- приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание

расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Для улучшения гибкости позвоночника и на исправление осанки. Например: «Лодочка»; «Мостик» выполняется из положения, стоя на ногах; «Поплавок»; махи ногой и рукой одновременно; «Кошечка»; «Корзиночка».

Для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Для выворотности ног. Например: лёжа на спине, поднимание ноги на 90 градусов с выворотной стопой и «утюгом»; «Лягушка». *Releve lent:* поочередное поднимание и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола («Самолетик»).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из исходного положения стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из исходного положения упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1000 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших вариаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих основные фигуры.

Активизация и развитие творческих способностей у детей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций. Образное воплощение различных тем в музыкально – пластических и игровых моментах.

Музыкально-ритмические игры. Игры, направленные на развитие образного, логического, мышления; креативности; на выявления пластичности

– ригидности мышления; на изучение темперамента спортсмена.

Основные понятия музыки и танца, помогающие развить выразительное движение и умение передать характер танца: начало и конец музыкальной фразы, контрастность в музыке (быстрая - медленная, веселая – грустная, плавная – волнообразная), динамика (тихая – громкая), темп музыки и движений (быстро, медленно, умеренно).

Специальная техническая подготовка

Основы европейских танцев

Понятие спуска и подъема. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца. 3 стадии спуска и подъема. Упражнения для развития правильных навыков спуска подъема. Использование подушки стопы для контроля движения во время подъема. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.

Понятие индивидуального и парного баланса. Понятие индивидуального баланса как основы равновесия для спортсмена при движении и во время статики. Упражнения для развития индивидуального баланса. Понятие баланса в паре как основы для взаимодействия партнеров. Упражнения для развития и тренировки баланса в паре.

Понятия вращения и поворота в паре. Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с вращением или поворотом: понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.

Взаимодействие в паре, понятие совместного движения. Контакт в паре как основа взаимодействия партнеров. Точки контакта. Понятие «вести» и понятие «следовать». Изменение точек контакта при смене позиций в паре. Понятие «центра» в пары для достижения совместного движения.

Основы латиноамериканских танцев

Понятие баланса. Три типа баланса: индивидуальный, в паре, баланс движения. Работа стоп с переносом веса с одной ноги на другую. Развитие свободного движения, разворота корпуса вокруг оси позвоночника. Упражнения на приобретения навыков переноса веса в верхней части корпуса и кисти рук.

Понятие движения вокруг оси позвоночника. Основы работы бедер, сторон, головы, рук. Введение понятия противоход движения в корпусе (ПДК).

Основные позиции и положения рук в танцах самба, ча-ча-ча, джайв. *Основные позиции в паре:* закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллзвей (применяемая для джайва), открытая позиция фоллзвей, (применяемая в ча-ча-ча), променадная позиция, обратная променадная позиция. *Положения рук:* левая рука за правую, правая за левую, правая за правую, левая за левую. Работа рук относительно направления движения.

Взаимодействие в паре. Постановка корпуса в танцах самба, ча-ча-ча и джайв. Распределение баланса в шагах, поворотах, переноса веса корпуса относительно друг друга (пул, пуш). Направление кисти в поворотах, как основа ведения под рукой партнера в разных направлениях и позициях в руках (3 позиция, 2 позиция, подготовительная позиция). Работа рук в ведении партнерши в основных движениях танца ча-ча-ча, джайв; выход веер, нью - йорк, плечо к плечу.

Техническая подготовка

Построения и перестроения в танцевальном зале. Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках. Например: круг (один, два круга); линии: одна - две линии (друг за другом или лицом друг к другу), «змейка», плетем «корзиночку»; колонка; шеренга; цепочка. Перестроения в разных направлениях для развития и приобретения навыков основных правил танцевального искусства: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу; движения по линии танца.

Освоение танцевального репертуара. Изучение танцев европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп. Изучение танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв.

6. Календарный учебный график программы

Таблица 3

Срок учебного года (продолжительность)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность занятия	Уровень программы	Всего акад. часов в год	Кол-во акад. часов в неделю
с 1 сентября по 30 июня (42 уч.неделя)	2 x 45мин	стартовый	168	4
с 1 сентября по 30 июня (42 уч.неделя)	2 x 45мин	базовый	168	4
с 1 сентября по 30 июня (42 уч.неделя)	3 x 45мин	продвинутый	252	6

7. Рабочая программа воспитания и

План учебно-воспитательной работы спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «танцевальный спорт» на 2023-2024 учебный год

Программа воспитания призвана усилить эффективность дополнительной общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Фитнес - аэробика логическим продолжением которой она является.

Нормативно-правовая база программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
4. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020)
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16)
8. Программа воспитания МАУ ДО СШ «Тура».

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для социализации обучающихся, формирования духовно-нравственных качеств личности и ответственного поведения на основе принятых в

российском обществе правил и норм, культуры личной безопасности, мотивации к здоровому образу жизни, ценностного отношения к жизни.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей). Возраст детей 6-12 лет.

Формы и содержание деятельности

Воспитательная деятельность тренера-преподавателя направлена на формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена.

Важную роль в воспитательной работе играет *духовно-нравственное воспитание*, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания патриотических чувств, гражданственности, товарищества, коллективизма и других нравственных качеств.

В процессе тренировочной деятельности педагог уделяет время на знакомство воспитанников с историей календарного праздника или важного события, проводя небольшие видео-презентации, беседы, информационные пятиминутки.

Основными средствами нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

На занятиях с юными спортсменами педагог уделяет большое внимание воспитанию высоких *моральных качеств*, таких как совесть, достоинство, честь, справедливость, честность, умение сопереживать.

Одна из необходимых задач в процессе тренировки состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусмотренные спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательными. Действительным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Большое значение в воспитательной работе имеет формирование у юного спортсмена навыков *самовоспитания* – сознательной деятельности, направленной на позитивные изменения своей личности.

Самовоспитание формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера.

Одна из важнейших задач деятельности педагога – *воспитание качеств спортивного характера* у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются: расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала тренировочного процесса воспитывать **спортивное трудолюбие** – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировок с юными спортсменами необходимо уделять внимание **интеллектуальному (умственному) воспитанию**, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юного спортсмена является **эстетическое воспитание**. К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся: формирование эстетического отношения к окружающей действительности; развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фитнес-аэробикой; воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения; воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни; развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач используются не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на развитие личностного потенциала обучающихся в процессе совместной деятельности и осуществляется в формате тематических бесед, конкурсов, совместных досуговых мероприятий.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся включает в себя организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

Планируемые результаты и формы их проявления

Получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Формирование у детей гуманного отношения к людям, ценностного отношения к собственной и чужой жизни, ответственности, гражданской позиции и патриотических чувств.

Результат реализации программы воспитания отслеживается через: педагогическое наблюдение, коллективные и индивидуальные беседы, отзывы родителей.

Календарный план воспитательной работы на 2023 – 2024 учебный год

Таблица 4

	Формирование и развитие творческих способностей занимающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры занимающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде	Социализация, самоопределения и профессиональная ориентация	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности
Сентябрь	*Проведение бесед в группах по соблюдению на занятиях техники безопасности; *Мониторинг физической подготовленности занимающихся	*Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, террористической угрозы».	-	*Беседы «Безопасный маршрут: «Дом – спортивная школа «Тура»» *Межсезонный инструктаж по ТБ;	*Привлечение детей с ОВЗ к занятиям на программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по видам спорта (при наличии медицинского допуска)	*Ведение группы объединения в социальных сетях; *Создание родительских чатов новых групп. * Создание операторской группы (видео сопровождение мероприятий, съемка занятий, домашнего задания)

<i>Октябрь</i>	*Веселые старты	*Знаменитые спортсмены России, Мира, нашего города-тематические беседы и встречи по видам спорта * акции «Пусть осень жизни будет золотой» поздравление бабушек и дедушек	*Посещения занятий старшей группы отделения	*Участие в осеннем днем здоровья * Викторина по знаниям ПДД приуроченная ко дню памяти жертв дорожно - транспортных аварий (Организация, проведение)	*индивидуальные консультации с родителями по адаптации жизни в спортивном коллективе	*Культурный челлендж в ВК «Песня для тренера», посвященное Дню тренера
<i>Ноябрь</i>	*Беседа «Режим дня спортсмена, правильное питание»	* Флешмоб «Мы вместе»		*Беседа с родителями «Профилактика вирусных инфекций в осенне-зимний период» *«Вредные привычки» можно ли жить без них» профилактическое мероприятие	Акция для детей с ОВЗ «О спорт – ты жизнь» о спортсменах параолимпийцах	*Конкурс рисунков в формате онлайн «В единстве наша сила» ВК
<i>Декабрь</i>	*Елка в кроссовках-спортивно-массовые мероприятия для детей и их родителей	* Консультации для родителей по профилактике девиантного поведения, суицида интолерантности	* Проведение цикла бесед «Спорт моя профессия»		* «Мы вместе» беседы в группах	*Конкурс поздравлений с Новым годом» ВК,

<i>Январь</i>	*соревнования по ОФП среди групп СО	* Профилактические беседы-консультации «Семейные ценности»	* Родительское собрание на тему «Ваш ребенок спортсмен».	*Распространение памяток для родителей «Советы родителям по профилактике наркомании»	* Мониторинг удовлетворенности	* Беседа у стенда «Гордость спортивной школы «Тура».
<i>Февраль</i>	*Подготовка к внутришкольным соревнованиям	* «День защитника Отечества» подборка о спортсменах героях России		* В рамках областного профилактического месячника «Здоровый защитник-опора России» спортивные состязания - забеги на коньках	* Индивидуальные консультации по правильному питанию и витаминизации спортсменов	
<i>Март</i>	*Участие турнире по танцевальному спорту «Букет для мамы»	* «Моя мама» конкурс расскажи всем о своей маме (онлайн в группе ВК)	* Тестирование спортсменов групп 3 года обучения «Психологические особенности профессий»	*Веселые старты «Папа, мама, и я спортивная семья» *Сезонный инструктаж по ТБ (весна-лето)		*конкурс рисунков ВК онлайн «Моя мама»
<i>Апрель</i>	*встреча со спортсменами школы призерами и победителями города и области	*П/б «Последствия негативного воздействия сторонников религиозно экстремистской и террористической идеологии»		Консультации для родителей: Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых	беседы по отделениям «Герои параолимпийского спорта»	Информационное сопровождение ВК участия спортсменов в соревнованиях
<i>Май</i>	Сдача контрольно-нормативных зачетных требований по видам спорта	Участие в Митинге памяти погибшим в ВОВ				*Информационное сопровождение ВК участия спортсменов в соревнованиях

<i>Июнь</i>	Мониторинг результативности участия в соревнованиях	Участие в митинге «Мы помним»		Спортивно-массовые мероприятия к дню Защиты детей	привлечение детей с ОВЗ в летний лагерь	Оформление стенда «Россия наша Родина», «День России».
<i>Август</i>	*Подведение итогов конкурса «Лучший спортсмен»	* Показательные выступления спортсменов на площадках микрорайона		*Распространение информации о СШ «Тура» зачем и где можно заниматься спортом в жилом районе Тура	*Привлечение детей с ОВЗ к занятиям на программы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по видам спорта (при наличии медицинского допуска)	*размещение в сети интернет, ВК, на сайте учреждения информации о наборе в спортивную школу

8. Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения. Содержание программы выстроено в соответствии с возрастными особенностями развития и предполагает три уровня сложности, доступ к которым открыт для всех желающих. Группы формируются по уровню готовности обучающихся к освоению программы и возрастному принципу.

8.1. Материально-техническое обеспечение программы

Таблица 5

№	Материалы, оборудование	Кол-во (штук)
1	Учебный класс с паркетным покрытием	2
2	Учебный класс со станками	1
3	Зеркала на стенах	по периметру
4	Музыкальная аппаратура: магнитофон (воспроизводящий CD, DVD, MP3)	1
5	Кулер	1
6	Одноразовые стаканы	По количеству воспитанников
7	Стационарный персональный компьютер	2
8	Щетки для танцевальной обуви	10
9	Видеоматериалы	
10	Палки гимнастические	По количеству воспитанников
11	Коврики гимнастические	По количеству
12	Скакалки	По количеству воспитанников
13	Резиновые жгуты	По количеству воспитанников
14	Утяжелители для ног и рук	По количеству воспитанников
15	Шкаф для хранения инвентаря	1
16	* Форма для занятий ОФП: шорты, спортивные брюки белые носки футболка лосины кроссовки	По количеству воспитанников
17	* Форма для занятий европейской программой: купальни кюбка чешки/танцевальные туфли на каблуке рубашка галстук брюки	По количеству воспитанников

18	* Форма для занятий латиноамериканской программой: купальник или топ юбка чешки/танцевальные туфли на каблуке футболка, майка галстук брюки	По количеству воспитанников
----	---	-----------------------------

*Форма и костюмы для учебно-тренировочного процесса, участия в спортивно-массовых мероприятиях, фестивалях приобретаются родителями (законными представителями) самостоятельно.

8.2. Кадровое обеспечение

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 N952Н

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

9. Контроль за физической подготовленностью занимающихся.

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнес – аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно (не менее 1-2х раз в год) проводить комплексное тестирование спортсменов – промежуточная аттестация.

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подъем туловища, лежа на спине	Подъем туловища, лежа на спине

	за 30 с (не менее 12 раз)	за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)

Виды педагогического контроля

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

3. Текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

4. Этапный контроль позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовленности.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности занимающихся.

10. Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3 метра). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два тренера, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время тренер, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Во время короткого отдыха (3-5 минут) – спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.(например, тренер держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка.

Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Тест выявляет и тренирует координационные возможности детей. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «начали» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускании – выдох, подъем туловища на 30 градусов от пола.

Тест для определения силы: сгибание – разгибание рук в упоре, стоя на коленях.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Во время разгибания рук локти остаются слегка согнутыми, при сгибании рук грудь касается пола.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола.

Оценивается по 4 бальной шкале: ладони лежат на полу – 4 балла, кулаки касаются пола – 3 балла, пальцы касаются пола – 2 балла, расстояние менее 3 см – 1 балл.

Успешная сдача нормативов аттестации дает право перейти на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Явка на процедуру аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие без уважительной причины может являться поводом для отчисления, если по уважительной причине, то аттестация будет назначена другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе).

Таблица 6

Раздел (тема)	Требования к предметным результатам	Требования к личностным результатам	Форма контроля
Инструктаж по ТБ, правила поведения. Беседа об общей и спортивной этике	Знание основных мер защиты и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. Развитие личности обучающихся посредством общеобразовательной общекультурной составляющей	Способность быть собранным и аккуратным, умение быстро принимать решение. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование этических	Устный опрос, беседа, журнал по ТБ

		потребностей, ценностей	
Общая и специальная физическая подготовка	Формирование представлений оЗОЖ. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности	Физическая готовность обучающихся к тренировочной и соревновательной деятельности. Овладение всесторонней физической подготовкой	Выполнение контрольных нормативов. Практический зачёт по СФП
Основы музыкальных ритмов	Приобретение знаний об основах музыкальных ритмов. Умение точно и ясно ориентироваться в различных мелодиях	Способность слышать ритм и музыкально танцевать	Устный опрос и практический показ
Общая танцевальная подготовка	Приобретение знаний и совершенствование основ различных танцевальных направлений. Формирование компетентности области танцевального искусства	Способность к осознанию бальной хореографии в разнообразии танцевального мира	Открытые уроки; танцевальные зачеты по медальной системе; участие в проектах
Отечественная, европейская, латиноамериканская программа	Владение техническими приёмами и двигательными действиями отечественной, европейской, латиноамериканской программы. Развитие индивидуальных способностей обучающихся	Готовность технически правильно и артистично исполнять европейскую/ латиноамериканскую программу. Развитие навыков сотрудничества в танцевальной паре и с тренером. Формирование мотивации и ответственного отношения к обучению	Участие в физкультурных мероприятиях; педагогическое наблюдение на тренировках, соревнованиях и мероприятиях

Самостоятельные занятия (прогоны)	Развитие способности к коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению проблем,самоорганизации исаморегуляции. Готовность конструктивно разрешать конфликты с другими спортсменами-танцорами	Формирование системы межличностных отношений и осознанного уважения своего партнёра и его мнения. Умение самостоятельно искать ошибки и исправлять их	Журналы посещаемости, педагогическое наблюдение учебно-тренировочных занятиях
Концертно-показательная программа выступлений, соревнований, проектов	Активное применение на практике полученных знаний и отрабатываемых танцевальных фигур, и вариаций	Способность ставить цели, строить жизненные планы, проявлять выносливость и волю к победе. Чувство ответственности перед своим партнёром и танцевальным коллективом	Видеозаписи концертов и соревнований, с последующим разбором

11. Методические материалы

Методическая часть учебной программы содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми 7-9 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 6-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия (урок). В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования, усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие

физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 20-30 минут.

Типы физических занятий спортивно-оздоровительных групп

Учебно-тренировочные занятия

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, их совершенствование. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

Комплексное занятие

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие

Построено на основе разнообразных подвижных игр,- эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

Контрольное занятие

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, например, в таблице 5 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 6-9 лет.

Таблица 7

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц (дети 6-9 лет)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное (в конце квартала-контрольное)

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части урока - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, футбол-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и футболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок бывшим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание.

Так как программа рассчитана на детей: 6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

12. Список использованной литературы

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.,1985.
3. Арзямова Г. В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства. // Начальная школа. - 1982. - № 4.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрес Пресс, 2000.
5. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1983.
6. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань 2000.
8. Валукин Е. П. Мужской классический танец. - М., 1987.
9. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов//Психология и современный спорт. - М.,1982.
10. Введение в педагогическую профессию. - М.: Пед. общество России, 1999.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Вольтер Лэйерд Техника латиноамериканских танцев лэйерда. Общеположения и основные принципы. – ISTD. 2015.
13. Вольтер Лэйерд Техника латиноамериканских танцев лэйерда. Самба. – ISTD. 2015.
14. Вольтер Лэйерд Техника латиноамериканских танцев лэйерда. Джайв. – ISTD. 2015.
15. Вольтер Лэйерд Техника латиноамериканских танцев лэйерда. Ча-Ча-Ча. –ISTD. 2015.
16. Вольтер Лэйерд Техника латиноамериканских танцев лэйерда. Румба. – ISTD. 2015.
17. Воспитание в современной школе. - М.: Ноосфера, 1999.
18. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: Изд. «АРТИСТ», 2011.
19. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев. – М.: Артис, 2011. 20.Гай Говард Техника исполнения европейских танцев. Квикстэп и основные принципы. – ISTD. 2016.
20. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев. Танго и основные принципы. – ISTD. 2016.
21. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс и основные принципы. – ISTD. 2016.
22. Гай Говард Техника исполнения европейских танцев. Фокстрот и основные принципы. – ISTD. 2019.
23. Горбина Е.В., Михайлова М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду. -Ярославль: Академия развития,1998.
24. Горбунов Г.Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, №12,
25. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. - М.: НПО «Психотехника», 1993.
26. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростовн/Д: «Феникс», 2004.
27. Конорова В. Методическое пособие по ритмике. - М.,1972. 29.Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993.

28. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
29. Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Часть 1./ Пер. с англ. А. Белогородского. – М.: Изд. «АРТИСТ», 2003.
30. Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Часть 2./ Пер. с англ. А. Белогородского. – М.: Изд. «АРТИСТ», 2003.
31. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро, 1993.
32. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал, № 3, 1980.
33. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996.
34. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996.
35. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. - М., 2000.
36. Руднева С, Фиш Э. Музыкальное движение. – СПб.: Гуманитарная академия, 2000.
37. Секрет танца / Сост. Т.К. Васильева. - СПб.: Диамант, Золотой век, 1997.
38. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994.
39. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
40. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. - М, 1983.
41. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
42. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев.– Л.: ВПШ Культуры, 1988.
43. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте. - М., 1980.
44. Юдина Е.И. Первые уроки музыки и творчества: Популярная библиотека для родителей и педагогов. - М.: «Аквариум ЛТД», 1999.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021)"Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 июня 2012 г. № 504 “Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей”
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
7. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической

культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238).

8. Нормативные документы федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла.