

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
31.05 2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
_____ Ю.В.Плоцкая
31.05 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
образцового танцевально-спортивного клуба «Версия»
(разноуровневая)

Возраст учащихся – 7 - 18 лет

Срок реализации – 8 лет

Трудоёмкость программы – 3600 часов

Форма обучения - очная

Уровни сложности: стартовый, базовый, продвинутый

Автор - составитель:
Петрова Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на развитие и совершенствование двигательных, координационных, творческих способностей учащихся, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

По уровню сложности содержания образования программа является разноуровневой – содержит образовательные модули стартового, базового и продвинутого уровней.

Целью программы является развитие и совершенствование двигательных и координационных способностей, личностного и мотивационного потенциала учащихся с учётом индивидуальных возможностей, средствами танцевального спорта.

После освоения программы учащиеся:

- владеют танцевальной терминологией базового уровня подготовки спортсменов;
- правильно исполняют танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеют техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;
- сформировали необходимый для E, D и C классов мастерства уровень музыкальной и двигательной культуры;
- умеют анализировать собственную танцевальную технику, технику партнёра, других танцоров;
- имеют развитые физические качества: координацию, выносливость, гибкость, ловкость, силу;
- имеют возможность активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

Для обучения по программе принимаются учащиеся 7-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. При зачислении на модуль стартового уровня наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. При наличии свободных мест на обучение по образовательным модулям других уровней учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Срок реализации программы 8 лет. Общая трудоёмкость программы – 3600 часов.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», имеет *физкультурно-спортивную направленность*, ориентирована на развитие и совершенствование двигательных, координационных, творческих способностей учащихся, формирование интереса к спортивным бальным танцам.

По уровню сложности содержания образования программа является *разноуровневой* – она содержит образовательные модули *стартового, базового и продвинутого уровней*.

Программа образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» разработана для танцевально-спортивного клуба, входящего в структуру учреждений дополнительного образования, Федерацию танцевального спорта Омской области (ФТСОО), Всероссийскую Федерацию танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР), интегрирована с международной программой танцевального спорта, носит практико-ориентированный характер.

Программа образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность программы определяется:

- Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.
- Современными требованиями, связанными с развитием творческих способностей учащихся.

Программа ориентирована на развитие мотивационного потенциала учащихся к познанию, творчеству, труду и спорту. Спортивный бальный танец - эффективное средство воспитания гармонично развитой личности, её позитивной социализации. Занятие танцевальным спортом способствует самореализации и самоактуализации учащихся, интеграции их в систему общественных отношений.

Программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом, художественно-эстетическом, интеллектуальном, нравственном, развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

– выявление, развитие и поддержка наиболее способных, мотивированных учащихся.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы включает учащихся в общественную практику, формирует значимые личностные компетенции, даёт возможность избежать влияния негативных социальных явлений.

Специфика спортивного бального танца в том, что он исполняется в паре – обеспечивает формирование важных на сегодняшний день коммуникативных компетентностей. Дети, танцуя в парах, учатся обращаться друг с другом, прислушиваться к мнению партнёра, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Современные подходы к организации соревнований и выступлений в бальном спорте позволяют учащимся практически с любым уровнем подготовки почувствовать ситуацию успеха. Чувство удовлетворённости обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, даёт толчок развитию воображения и творчества. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по программе образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» осуществляется по четырём последовательным этапам:

Первый этап направлен на формирование интереса к спортивным бальным танцам, обучение ритмическим движениям, развитие физических способностей с учётом специфики спортивного бального танца. На этом этапе обучения реализуются образовательные модули стартового уровня сложности содержания.

Второй этап ориентирован на начальное обучение технике и тактике спортивных бальных танцев. На нём осуществляется начальная подготовка к соревновательной деятельности, знакомство с правилами соревнований. На втором этапе реализуются образовательные модули базового уровня сложности содержания образования.

Третий этап ориентирован на формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, воспитание соревновательных качеств. Учащиеся включаются в активную соревновательную деятельность. На третьем этапе обучения реализуются образовательные модули продвинутого уровня.

Четвёртый этап («Мастерство») нацелен на формирование специальной физической, специальной технической, тактической подготовки учащихся, которые осуществляют активную соревновательную, концертную деятельность. На данном этапе также реализуются образовательные модули продвинутого уровня сложности содержания образования.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образцового танцевально-спортивного клуба «Версия» включены образовательные модули стартового, базового и продвинутого уровня сложности содержания образования.

Основные образовательные модули программы (групповая работа):

- «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень). Срок реализации – 2 года, трудоёмкость – 288 часов (по 144 часа в год). Возраст учащихся: 7 – 10 лет.
- «Спортивный бальный танец» (базовый уровень). Срок реализации – 3 года, трудоёмкость – 648 часов (по 216 часов в год). Возраст учащихся: 8 - 12 лет.
- «Спортивный бальный танец» (продвинутый уровень). Срок реализации – 2 года, трудоёмкость – 432 часа (по 216 часов в год). Возраст учащихся: 12 - 18 лет.
- «Спортивный бальный танец. Мастерство» (продвинутый уровень). Срок реализации – 1 год, трудоёмкость – 216 часов. Возраст учащихся: 10 - 18 лет.

Образовательные модули по работе с одаренными детьми (индивидуальная работа):

- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (стартовый уровень). Срок реализации – 2 года, трудоёмкость – 216 часов (72 часа на первом году обучения, 144 – на втором). Возраст учащихся: 7 – 10 лет.
- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (базовый уровень). Срок реализации – 3 года, трудоёмкость - 864 часа (по 288 часов в год). Возраст учащихся: 8 - 12 лет.
- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (продвинутый уровень). Срок реализации – 2 года, трудоёмкость 576 часов (по 288 часов в год). Возраст учащихся: 12 - 18 лет.
- «Спортивный бальный танец. Мастерство» (индивидуальная работа) (продвинутый уровень). Срок реализации – 1 год, трудоёмкость – 216 часов. Возраст учащихся: 10 - 18 лет.
- «Ансамбль» (стартовый уровень). Срок реализации – 1 год, трудоёмкость – 72 часа. Возраст учащихся: 7 - 10 лет.
- «Ансамбль» (стартовый уровень). Срок реализации – 1 год, трудоёмкость – 72 часа. Возраст учащихся: 8 - 18 лет.

Ещё одной особенностью и важным условием организации образовательного процесса является то, что в реализации каждого образовательного модуля желательно участие двух педагогов дополнительного образования для того, чтобы обеспечить гендерные различия учащихся в освоении содержания программы (для партнёра и партнёрши).

Из-за специфики вида деятельности программа не подразумевает жёстко регламентированного разделения учебного материала на занятия, она

предоставляет возможность педагогу определять приоритетные задачи и творчески планировать учебный материал в рамках занятия, распределять его в течение учебного года в зависимости от состава, особенностей, уровня способностей и возможностей учащихся. Это обеспечивает вариативность занятий и доступность программы. В процессе обучения формируются пары танцоров. У каждой устоявшейся пары есть индивидуальный образовательный маршрут, который определяется индивидуальными способностями и возможностями пары. Программа обеспечивает реализацию права мотивированных учащихся, проявляющих способности в спортивных бальных танцах, на активную соревновательную деятельность и достижение спортивного результата за счёт индивидуальной работы в составе группы.

За счёт уровневой, модульной организации, программа является гибкой, позволяет реализовать образовательные потребности учащихся с разным уровнем способностей. Учащиеся имеют возможность входить в образовательные модули на любом этапе обучения (в соответствии с уровнем способностей), а также завершать обучение после освоения любого уровня программы.

Адресат программы. Для обучения по программе принимаются учащиеся 7-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными бальными танцами. При зачислении на модуль стартового уровня наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест на обучение по образовательным модулям других уровней учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

На обучение принимаются дети с 7 лет. Дети более старшего возраста, пришедшие впервые, начинают обучение с первого года и, исходя из индивидуальных способностей, за более короткое время осваивают программу и переходят в следующую группу.

Характеристика целевой группы. В возрасте 7 – 10 лет дети легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

В возрасте 8 – 12 лет запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения, связанные с

деятельностью воображения. Младший школьный возраст - время активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций, благодаря чему учащимся становятся доступны сложнокоординированные танцевальные движения и комбинации.

Период подросткового возраста - *12-18 лет* характеризуется интенсивным физическим развитием, что связано со значительным изменением гормонального статуса организма. Происходит пубертатный скачок роста, у девочек этот процесс наступает на 1-2 года раньше по сравнению с мальчиками. Со стороны костно-мышечной системы наиболее выражен рост трубчатых костей конечностей, позвонков, увеличение плотности костной ткани, увеличивается мышечная масса. Существенное развитие приобретают двигательные качества: укорачивается время двигательной реакции, сила сокращения мышц. Уменьшается частота сердечных сокращений, увеличивается продолжительность фазы изгнания крови, повышаются систолический объём, функциональные показатели дыхания, содержание эритроцитов и гемоглобина. Увеличивается выносливость, физическая деятельность осуществляется более экономично, чем в младшем школьном возрасте. Из-за неравномерного роста систем организма координация движений у подростков часто бывает несовершенной, что требует особого внимания педагога.

Ведущими факторами развития в этом возрасте становятся общение со сверстниками и проявление индивидуальных особенностей личности.

Состав групп постоянный, по характеру формирования учебные группы преимущественно одновозрастные. Наполняемость в группах составляет:

- «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень) и «Спортивный бальный танец: индивидуальная работа» (стартовый уровень) – на первом году обучения – 14-15 человек, на втором году обучения – 12-15 человек.
- «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) и «Спортивный бальный танец: индивидуальная работа» (базовый уровень) – 10-15 человек.
- «Спортивный бальный танец» (продвинутый уровень) и «Спортивный бальный танец: индивидуальная работа» (продвинутый уровень) – 8-12 человек.
- «Спортивный бальный танец. Мастерство» (продвинутый уровень) и «Спортивный бальный танец. Мастерство: индивидуальная работа» (продвинутый уровень) – 6-10 человек.
- «Ансамбль» (стартовый уровень) - 12-26 человек.
- «Ансамбль» (стартовый уровень) – 6-25 человек.

Режим занятий для групп:

- «Спортивный бальный танец» (стартовый уровень) - 2 раза в неделю по 2 часа.

- «Спортивный бальный танец» (базовый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа. (2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго).
- «Спортивный бальный танец» (продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа. (2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго).
- «Спортивный бальный танец. Мастерство» (продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа. (2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго).
- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (стартовый уровень) - на первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (при наличии двух педагогов - 1 раз в неделю у каждого педагога); на втором – 2 раза в неделю по 2 часа (при наличии двух педагогов - 1 раз в неделю у каждого педагога).
- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (базовый уровень) - 4 раза в неделю по 2 часа (при наличии двух педагогов - 2 раза в неделю у первого педагога, 2 раза – у второго).
- «Спортивный бальный танец» (индивидуальная работа) (продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа (при наличии двух педагогов - 2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго).
- «Спортивный бальный танец. Мастерство» (индивидуальная работа) (продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часа (при наличии двух педагогов - 2 раза в неделю у первого педагога, 1 раз – у второго).
- «Ансамбль» (стартовый уровень) - 1 раз в неделю по 2 часа.
- «Ансамбль» (стартовый уровень) – 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 40 минут, перерыв между часами – 10 минут.

Срок реализации программы 8 лет.

Общая трудоёмкость программы – 3600 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности объединения – учебная группа, клуб.

Формы организации деятельности учащихся. В процессе реализации образовательного модуля гибко сочетаются фронтальная, групповые формы обучения, а также парная и индивидуальная форма.

Ведущей *формой организации образовательного процесса* является практическое учебное занятие, применяется также такие формы как соревнование, игровой практикум, турнир, конкурс, мастер-класс и другие. В связи со спецификой деятельности преобладающее место занимают тренировочные занятия.

Цель: развитие и совершенствование двигательных и координационных способностей, личностного и мотивационного потенциала учащихся с учётом индивидуальных возможностей, средствами танцевального спорта.

Задачи:

- формировать и развивать познавательную, жизненную активность, целеустремлённость и самостоятельность, установку на здоровый образ жизни, мотивацию к занятиям танцевальным спортом;
- формировать и развивать навыки проектирования индивидуальной образовательной траектории, постановки учебных задач, планирования своей работы, контроля и решения возникающих проблем, выстраивания продуктивных отношений в коллективе;
- формировать и развивать двигательные и координационные способности, физические качества, навыки осознанного управления своим телом, самоконтроля и взаимоконтроля, самостоятельной и коллективной работы;
- формировать, развивать и совершенствовать навыки исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ Е, Д и С класса, готовность к активному вхождению в танцевальный спорт высших достижений.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты.

После освоения программы учащиеся:

- испытывают потребность в физическом самосовершенствовании, имеют устойчивую мотивацию к занятиям спортивными бальными танцами;
- проявляют ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- обладают навыками рефлексии, построения жизненных планов во временной перспективе;
- проявляют познавательную и жизненную активность, целеустремлённость, самостоятельность;
- имеют сформированные культурные и нравственные ценности, моральное сознание.

Метапредметные.

После освоения программы учащиеся:

- осуществляют информационно-познавательную деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- проявляют осознанное отношение к освоению учебного материала;
- на основе анализа собственных возможностей и уровня развития навыков умеют проектировать индивидуальную образовательную траекторию, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы;

– выстраивают продуктивные отношения в паре, группе, владеют разнообразным приёмами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Результаты по направленности (профилю) программы.

После освоения программы учащиеся:

– владеют танцевальной терминологией базового уровня подготовки спортсменов;

– правильно исполняют танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеют техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;

– сформировали необходимый для E, D и C классов мастерства уровень музыкальной и двигательной культуры;

– умеют анализировать собственную танцевальную технику, технику партнёра, других танцоров;

– имеют развитые физические качества: координацию, выносливость, гибкость, ловкость, силу;

– имеют возможность активного вхождения в танцевальный спорт высших достижений.

Способы определения планируемых результатов:

– текущий контроль,

– промежуточная аттестация,

– итоговая аттестация.

Применяются такие формы контроля как: педагогическое наблюдение, опрос, турниры. Подведение итогов осуществляется ежегодно в конце учебного года. Результаты реализации программы подводятся на итоговом занятии с учётом результатов отчётного концертного выступления.

Порядок получения документа об обучении. Содержание каждого модуля является логически завершённым, что позволяет учащимся закончить обучение на любом этапе. По итогам освоения образовательного модуля учащиеся, успешно освоившие его содержание, получают документ установленного образца.

Учащиеся, успешно освоившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе образцового танцевально-спортивного клуба «Версия», получают документ об обучении установленного образца.