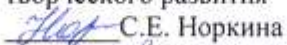


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»
на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 1 от
«21» августа 2017 г.

«Согласовано»
Директор Центра
творческого развития
 С.Е. Норкина
«21» августа 2017 г.

«Утверждено»
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от «21» августа 2017 г.
Председатель Педагогического
совета КГАОУ КЦО
 Э.В. Шамонова
«21» августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Шахматы»

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Леонтьев Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

Хабаровск
2017

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы «Шахматы» (углублённый уровень)

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в решении одной из важнейших задач любого государства - в формировании личности, будущего гражданина. Одним из методов познания основ наук, формирования гражданских и нравственных качеств, общения, дружбы и развития личности является привлечение обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности. В процессе занятий осуществляется всестороннее развитие, обучение и воспитание детей – умственное, эстетическое, нравственное, физическое, интеллектуальное. Соревнование - это и инструмент социализации, культурной адаптации, профессиональной ориентации юных граждан. Развитие физкультурно-спортивного дела в нашей стране непрерывно связано с дальнейшим совершенствованием форм и средств социального культурно-нравственного воспитания личности. Интерес к истории, литературе, спорту, культуре, традициям и обычаям народов мира и родного края в современном обществе высок. Не остается незамеченным интерес к новым спортивным мероприятиям России и Хабаровского края. Важным является умение извлечь новые сведения из средств массовой информации, интернета, обсуждение их со сверстниками, включение их в свою спортивную подготовку и их популяризация.

Особо отметим открытие Президентом России Путиным В.В. в 2016 году в детском образовательном центре «Сириус» в г. Сочи шахматного направления, которое курируется ведущими гроссмейстерами нашей страны. А также решение Общероссийской общественной организации «Российская шахматная федерация» при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко продолжить введение шахматного всеобуча в отдельных федеральных округах России и провести конкурс на участие в программе «Шахматы в школах» в 2017 – 2018 учебном году.

Программа составлена с учётом нормативно-правовой базы:

1. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р)
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ»
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Приказ Минобрнауки России от 09.08.2013г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

7. Устава КГАОУ КЦО (утверждён распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 20.02.2014 г. № 240, (ред. От 31.12.2015 № 2826 и от 09.09.2016 № 1579).

Основным отличием данной программы является её модификация на основе опыта работы шахматных школ России и существующих программ:

1. «Программа подготовки юных шахматистов 2 разряда», автор В.Голенищев, мастер спорта России по шахматам.

2. «Программа подготовки юных шахматистов 1 разряда», автор В.Голенищев, мастер спорта России по шахматам.

с учётом особенностей КЦО и содержания образования: формирования групп детей, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, режима и временных параметров осуществления деятельности. Это предполагает создание отдельных модулей, на основе изучаемых тем в общей программе для освоения её разноуровневыми группами обучающихся. При этом **сама программа углублённого уровня** освоения учебного материала рассчитана на среднюю продолжительность в 4 года. Для каждой сформированной группы учитывается уровень её подготовленности и определяется часовая недельная нагрузка. Для наиболее продвинутых обучающихся это 10-ти часовая недельная нагрузка - эта группа состоит из 6 – 8 человек. Для других групп 2-ух часовая и 1-часовая нагрузка в неделю.

Отличительные особенности программы:

- программа включает теоретические и практические занятия в помещении, участие в соревнованиях, составление и проведение учебно-тематических занятий, конкурсов, работа с информацией в интернете, со справочниками.

- определенное место в программе отведено рассмотрению вопросов, связанных с организацией спортивно-массовой работы, требованиями к созданию и проведению соревнований, конкурсов, правами, обязанностями судьи, организатора.

- эта программа рассчитана на уже знакомых с шахматами обучающихся и имеет 2-ой уровень сложности (углублённый).

Педагогическая целесообразность программы отражается в педагогической идее включения учащихся в активную физкультурно-спортивную деятельность на основе сотрудничества, как одного из условий психологической комфортности школьника в образовательном процессе.

При применении в обучении на занятиях интерактивных технологий обучающимся гарантируется педагогически эффективное познавательное общение, в результате которого создаются условия для включения их в изучаемую ситуацию, побуждения к активным действиям, переживания

ситуации успеха в деятельности и взаимообогащения их мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

Интерактивная деятельность на уроках предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Среди целей интерактивного обучения многие авторы отмечают:

- стимулирование учебно-познавательной мотивации;
- развитие самостоятельности и активности;
- воспитание аналитического и критического мышления;
- формирование коммуникативных навыков;
- саморазвитие учащихся.

Оптимальная наполняемость групп составляет 8 человек, максимально допустимая - 30 человек в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14. При подготовке к конкурсам осуществляется работа в группах малой комплектации до 5 человек.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Формирование спортивных качеств личности,

Задачи:

Личностные:

- Формирование уважительного отношения к спортивным достижениям граждан России (в частности шахматистов)

Метапредметные:

- Формирование спортивной компетенции

Образовательные:

- Формирование базовых знаний, умений и навыков спортивной подготовки для дальнейших занятий (тренировок) шахматами

1.3 Особенности реализации программы

При реализации Программы учитываются особенности организации учебного процесса в КГАОУ «Краевой центр образования»:

- работа в режиме «школы полного дня»;

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с расписанием начальной и старшей школы с 8.25 до 16.00, и в соответствии с расписанием Центра творческого развития после 16.00 с понедельника по субботу;

- занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проходят в течение учебного семестра в соответствии с календарным учебным графиком и в каникулярный период по отдельному плану;

- в расписании начальной школы занятия «работа творческих мастерских» и в старшей школе «ДОП» обучающиеся посещают занятия в

соответствии с индивидуальным учебным планом в группах по интересам (клубы, секции, вокальные группы, ансамбли, студии и др.);

- занятия в группах по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ могут проводиться по разновозрастными, либо разновозрастным группам, индивидуально или всем составом детского объединения в соответствии с индивидуальным учебным планом;

- количественный состав групп от 6 до 15 человек, в зависимости от специфики и глубины дополнительной общеразвивающей образовательной программы;

- продолжительность занятий 40-45 минут в соответствии с расписанием звонков начальной и старшей школы, допускаются спаренные уроки.

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-14 лет.

Срок реализации программы – четыре учебных года.

Программа каждого года занятий рассчитана на 340 учебных часа при 10 часовой недельной нагрузке, на 68 учебных часа при 2-х часовой недельной нагрузке и 34 учебных часа при 1 часовой недельной нагрузке.

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки

Ожидаемый результат и способы проверки представлены в виде таблицы:

Ожидаемый результат	Способы проверки
Овладение обучающимися шахматной терминологией	Анкетирование Тестирование
Овладение знаниями о функциях шахматных фигур, особенностях их применения в игре, показа и рассказа.	Участие в соревнованиях районного, городского, краевого масштаба
Умение осмысливать новый материал, отвечать на прямые и косвенные вопросы по изучаемому материалу, составлять сложные предложения, строить логические переходы при рассказе об изучаемых позициях.	Тестирование Анализ игровой деятельности
Умение показывать, манипулировать деталями позиции, развивать речь, приобретать основные навыки профессии лектора по шахматам.	Анализ продуктов деятельности

Контроль за реализацией программы представлен в «Мониторинге результативности программы».

1.5. Содержание программы

Учебный план на 1-ый год обучения При 1, 2-х, 10-часовой недельной нагрузке

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации\ контроля
1	Вводное занятие. Физкультура и спорт в России	1\2\3		1\2\3	Инструктаж Беседа
2	Шахматный кодекс России и первоначальные понятия	8\4\3		8\4\3	Беседа
3	Исторический обзор развития шахмат	1\4\24		1\4\24	Беседа
4	Дебют	3\6\20	1\6\28	4\12\48	Методическая разработка
5	Миттельшпиль	6\10\48	0\6\18	6\16\66	Аналитическая статья о позиции
6	Эндшпиль	3\10\48	1\2\18	4\12\66	Анализ окончания
7	Квалификационные турниры. Анализ партий и позиций		6\10\94	6\10\94	Соревнования
8	Сеансы одновременной игры		2\4\18	2\4\18	Тестирование
9	Конкурсы решения комбинаций		2\4\18	2\4\18	Тестирование
	Итого:	22\36\194	12\32\146	34\68\340	

Содержание учебного плана

1. Физкультура и спорт в России.

- 1.1. Шахматы - спорт, наука, искусство. Инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Роль соревновательной практики в развитии шахматной эрудиции.
- 1.3. Значение теории и практики в развитии физкультурно-спортивного дела.
Теория: Доска и фигуры. Шахматные часы. Правила пользования. Инструктаж по технике безопасности.

2. Шахматный кодекс России и первоначальные понятия.

- 2.1. Правила шахматной игры.
- 2.2. Первоначальные понятия.
- 2.3. Нотация. Требование записи турнирных партий.
- 2.4. Турнирная дисциплина.

2.5.Правило «Тронул – ходи».

Теория: Понятия. Запись ходов. Турнирная дисциплина.

3.Исторический обзор развития шахмат.

3.1.Происхождение шахмат.

3.2.Легенда о радже и мудреце.

3.3.Распространение шахмат на Востоке.

3.4.Чатуранга и шатрандж.

3.5.Табии.

3.6.Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

3.7.Периоды развития шахмат в мире.

Теория: Лекция о развитии шахмат в обществе.

4.Дебют.

4.1.Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры.

4.2.Основные принципы развития дебюта.

4.3.Мобилизация фигур.

4.4.Борьба за центр.

4.5.Безопасность короля.

4.6.Стратегические идеи итальянской партии.

4.7.Классификация дебютов.

4.8.Значение флангов в дебюте.

4.9.Захват центра с флангов.

4.10.Подрыв центра. Гамбиты.

4.11.Стратегические идеи гамбита Эванса.

Теория: Дебют. Принципы начала партии.

Практика: Разыгрывание начала партии на примере гамбитов.

5.Миттельшпиль.

5.1.Понятие о тактике.

5.2.Понятие о комбинации.

5.3.Основные тактические приёмы. Связка. Полусвязка.

5.4.Двойной удар. «Вилка».

5.5.Вскрытое нападение.

5.6.Вскрытый шах.

5.7.Двойной шах.

5.8.Отвлечение.

5.9.Завлечение.

5.10.Размен.

5.11.Определение стратегии.

5.12.Принципы реализации материального преимущества.

5.13.Простейшие принципы разыгрывания середины партии.

5.14.Целесообразное развитие фигур.

5.15.Определение ближайшей и последующей задачи.

Теория: Понятие о тактике и стратегии. Темы комбинаций.

Практика: Решение комбинаций по изученной теме.

6.Эндшпиль.

- 6.1.Определение эндшпиля.
- 6.2.Роль короля в эндшпиле.
- 6.3.Активность короля в эндшпиле.
- 6.4.Матование одинокого короля.
- 6.5.Пешечные окончания.
- 6.6.Оппозиция.
- 6.7.Цугцванг.
- 6.8.Правило квадрата.
- 6.9.Король и пешка против короля.
- 6.10.Ферзь против пешки.
- 6.11.Ладья против пешки.
- 6.12.Коневые окончания.

Теория: Определение. Роль фигур в окончании.

Практика: Разыгрывание разнофигурных окончаний.

7.Квалификационные турниры. Анализ партий.

- 7.1.Участие в соревнованиях для закрепления пройденного теоретического материала.
- 7.2.Выполнение самостоятельного анализа сыгранных партий.
- 7.3.Выявление особенностей в типовых позициях.

Практика: Игра в соревнованиях и анализ ходов и ошибок.

8.Сеансы одновременной игры.

- 8.1.Проведение сеансов одновременной игры с младшими шахматистами школы.
- 8.2.Тренировка необходимых качеств шахматисту.

Практика: Игра в сеансах одновременной игры. Определение сильных и слабых сторон игроков.

9.Конкурсы решений задач и комбинаций.

- 9.1.Выполнение тестовых заданий на уровень подготовки обучающихся.
- 9.2.Решение переходных заданий в старшую группу.

Практика: Решение переходных заданий. Определение достоинств и недостатков у обучающихся. Выявление уровня их игры.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы «Шахматы»

2.1 Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАОУ «Краевой центр образования».

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база:

Для аудиторных занятий по программе проходят в кабинетах КГАОУ «Краевой центр образования», оборудованных в соответствии с требованиями

СанПиН 2.4.4.3172-14 к организации образовательного процесса. Для реализации программы имеется определенная материально-техническая база.

Шахматный кабинет необходимо укомплектовать специализированным оборудованием:

- интерактивная доска, компьютер с шахматными программами, многофункциональное устройство для создания учебно-методического материала: карточки с задачами, этюдами, комбинациями, т.п.
- помещение для занятий по программе: учебный кабинет, рассчитанный на 15-18 человек, шахматная демонстрационная доска, 10 – 15 комплектов шахмат, шахматные часы 10-15 штук.
- информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники; специальная шахматная литература, специальные программы.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результативности обучения, по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, обучающихся: беседы, наблюдения, аналитические материалы, методические разработки шахматной подготовки, самоподготовки, тестирование, сеансы одновременной игры, конкурсы решения задач, этюдов, комбинаций, участие в соревнованиях различного уровня, анализ выступлений.

Хорошим показателем работы детского объединения является участие детского объединения в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, выставках, фестивалях и других открытых мероприятиях различного уровня. Учёт роста результативности.

2.4 Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в КГАОУ «Краевой центр образования» разрабатываются и анализируются специалистами структурного подразделения – Центр инноваций.

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме творческой защиты, критериев оценок, списков одарённых детей (в случае необходимости) разработанных педагогами дополнительного образования.

Для отслеживания достигнутых результатов будет использоваться следующий мониторинг:

- Ведение журнала успеваемости;
- Анализ результатов выступлений
- Проведение отчетных открытых занятий
- Накопление и анализ фото и видео материалов

2.5 Методические материалы программы

Теоретический материал для занятий подбирается с учётом возрастных особенностей обучающихся. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся сделать упор на групповые и индивидуальные занятия, с целью качественной подготовки к практическому применению знаний, умений и навыков в области шахматной подготовки.

На занятиях дополнительного образования используются современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: самостоятельности, наглядности, доступности, результативности.

Занимаясь по данной программе обучающиеся приобретают многосторонние знания об истории шахмат, умению выполнять разные виды комбинаций, готовить дебютные варианты, владеть навыками игры в паре.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия могут являться:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (показ иллюстраций, фотографий, наблюдение, просмотр видеороликов, демонстрация технологического процесса и показ (выполнение) педагогом, отработка профессиональных приемов работы, игра по образцу, и др.)
- практический (выполнение работ по схемам, по алгоритму и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся могут быть:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию,
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом,
- исследовательский – самостоятельная творческая работа детей.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися,
- индивидуально - фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- групповой – организация работы в группах,
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Практика помогает закреплению полученных знаний, умений и навыков.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; игры, праздники, конкурсы решения задач, конкурсы на лучший анализ позиции и т.д.

По окончании конкурсов осуществляются награждения по отдельным номинациям, в каждом конкретном случае свои: «самый быстрый», «самый

точный», «приз зрительских симпатий» и т.п. Награды и поощрения могут быть в виде дипломов, грамот, благодарственных писем, подарков и т.д.

Некоторые темы содержат ряд достаточно сложных в теоретическом плане вопросов. Степень их освещения должен установить организатор занятий, исходя из уровня общей подготовки, образовательных и возрастных особенностей обучающихся.

Сбор материала для самоподготовки предполагается в библиотеках, справочниках, сети интернет. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся сделать упор на групповые и индивидуальные занятия, с целью качественной подготовки будущих профессионалов-шахматистов.

Определенное место в программе отведено рассмотрению вопросов, связанных с организацией шахматной самоподготовки, требованиями к созданию и проведению тренировок, правами, обязанностями спортсмена.

На занятиях педагоги дополнительного образования используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности.

Занимаясь по данной программе обучающиеся приобретают многосторонние знания об истории шахмат в мире и в Хабаровском крае, методике ведения тренировок, умению находить новые сведения, передавать их, владеть навыками общения. Занятия шахматами становятся началом работы по самообразованию личности.

В настоящее время занятия в значительной степени обогатились по содержанию, формам и методике их проведения. Методами обучения может являться работа с источниками информации, изучение наглядности. Могут быть использованы и технические средства обучения. Ведущим методом преподавания является все же словесный: объяснение, рассказ, беседа, анализ. Беседы организуются в процессе изучения тем программы на занятиях, во время наблюдений, просмотров фильмов, иллюстраций и проведения соревнований. На турнирах по шахматам обучающиеся знакомятся с предметами и явлениями в естественной обстановке. Наблюдая, дети учатся анализировать, находить сходство и различие, делать простейшие выводы и обобщения. На занятиях особое место отводится правильному показу шахматных позиций, рассказу, развитию логики, дикции, темпа и ее ритма. Практические работы помогают закреплению полученных знаний и умений.

Мониторинг результативности программы

№	Критерии	Показатели		Способы проверки
		1 полугодие	2 полугодие	

1.	Владение обучающимися технической терминологией.			Анкетирование (Тест 1)
2.	Владение основами технологий создавать творческий продукт.			Анализ творческих работ Игра в соревнованиях
3.	Умение самостоятельно смоделировать и сыграть новую партию.			Анализ результатов игры
4.	Уровень развития технологического мышления и креативности.			Анализ продуктов деятельности (игры, подготовки к игре)
5.	Наличие у обучающихся эстетического вкуса (чувства оригинальности и стиля, красоты и гармонии).			Конкурс решения этюдов
6.	Уважительное отношение к деятельности профессиональных шахматистов.			Анализ выступлений сильнейших игроков в международных турнирах

Критерии оценки:

- Высокий уровень присваивается детям, которые самостоятельно могут выполнять работы и знают, что от них требуется.
- Средний уровень присваивается детям, которые обращаются за помощью, но не постоянно.
- Низкий уровень присваивается детям, которые постоянно нуждаются в поддержке и помощи педагога.

Учебный план каникулярной работы

№ п/п	Продолжительность каникул	Темы	Время	Часы		Форма аттестации
				практика	теория	
1. Интеллектуальные игры						
1.1		Игра рэндзю	3	2	1	Учебная игра

1.2	1 неделя	Игра отелло (реверси)	3	2	1	Учебная игра
1.3		Игра го	3	2	1	Учебная игра
1.4		Игра шашки	3	2	1	Учебная игра
1.5		Игра шахматы	3	2	1	Учебная игра
1.6		Спартакиада по 5 играм	3	3		Соревнование
	<i>Всего</i>		<i>18</i>	<i>13</i>	<i>5</i>	

2.6 Список литературы:

Для педагогов:

1. Пожарский В. Шахматный учебник. – Ростов-на-Дону, 2009. - 406 с.
2. Сейраван Я. Шахматный учебник стратегии. – М., 2007. - 256 с.
3. Сейраван Я. Шахматный учебник тактики. – М., 2007. - 271 с.
4. Пожарский В. Школа шахмат. – Ростов-на-Дону, 2007. – 256 с
5. Пожарский В. Школа шахмат в этюдах. – Ростов-на-Дону, 2007. – 256 с
6. Пожарский В. Шахматный учебник на практике. – Ростов-на-Дону, 2008. – 375 с.
7. Костров В. 1000 шахматных задач 2-й год. – СПб., 2007. - 96 с.
8. Костров В. 1000 шахматных задач 1-й год. – СПб., 2007. - 96 с.
9. Кодекс правил FIDE. Конгресс FIDE. – Дрезден, 2009. (принят РШФ с 2010 г.).
10. Шахматный кодекс ФИДЕ. 2015 г.

Для учащихся:

1. Калиниченко Н.М. Энциклопедия шахматных комбинаций, М., 2014
2. Пожарский В. Шахматный учебник, Ростов н\Д, 2014

Интернет-ресурсы:

1. Chessok.net – каталог шахматной литературы для скачивания
2. Playok.com – игровой любительский сайт для всех

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»
на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 1 от
«21» августа 2017 г.

«Согласовано»
Директор Центра
творческого развития
Норкина С.Е.
«21» августа 2017 г.

«Утверждено»
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от «21» августа 2017 г.
Председатель Педагогического
совета КГАОУ КЦО
Э.В. Шамонова
«21» августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 2 год

Автор-составитель:
Норкина Светлана Евгеньевна
педагог дополнительного образования

Хабаровск
2017

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы «Настольный теннис»

1.1 Пояснительная записка

Программа рассчитана соответственно на 2 года обучения. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю по 2 ч, количество занимающихся в каждой группе 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис надо уделять воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. По плану секции школьного коллектива следует регулярно проводить соревнования по настольному теннису.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель должен воспитывать у учащихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе КГАОУ «Краевой центр образования» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в КГАОУ «Краевой центр образования»:

- КГАОУ «Краевой центр образования» работает в режиме «школы полного дня»;
- реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется педагогами дополнительного образования структурного подразделения КГАОУ «Краевой центр образования» – Центра творческого развития;
- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с расписанием начальной и старшей школы с 8.25 до 16.00, и в соответствии с расписанием Центра творческого развития после 16.00 с понедельника по субботу;
- занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проходят в течение учебного семестра в соответствии с календарным учебным графиком и в каникулярный период по отдельному плану;
- в расписании начальной школы занятия «работа творческих мастерских» и в старшей школе «ДОП» обучающиеся посещают занятия в соответствии с индивидуальным учебным планом в группах по интересам (клубы, секции, вокальные группы, ансамбли, студии и др.);
- группы начальной и старшей школы формируются на учебный семестр;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы являются модульными, образовательный модуль программы завершается по окончании учебного семестра;

- по окончании учебного семестра обучающийся имеет право продолжить обучение на следующем образовательном модуле данной программы дополнительного образования, либо выбрать модуль другой программы;

- занятия в группах по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ могут проводиться по разновозрастными, либо разновозрастным группам, индивидуально или всем составом детского объединения в соответствии с индивидуальным учебным планом;

- количественный состав групп от 3 до 20 человек, в зависимости от специфики дополнительной общеразвивающей образовательной программы;

- продолжительность занятий 40-45 минут в соответствии с расписанием звонков начальной и старшей школы.

Большое место в подготовке игрока в настольный теннис надо уделять воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры.

По плану секции школьного коллектива следует регулярно проводить соревнования по настольному теннису.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье.

Преподаватель-тренер секции должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в общеобразовательной школе, иметь тесный контакт с классным руководителем и родителями. В соответствии с общими задачами работы секции определяются задачи каждой группы.

В подготовительной группе - всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку, овладение основами техники и тактики игры, подготовка к сдаче тестов. В младшей группе - повышение функциональных возможностей организма занимающихся, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях, выполнение нормативов 11 юношеского разряда.

В средней группе - повышение функциональных возможностей организма, совершенствование спортивно-технических показателей, участие в соревнованиях, выполнение нормативов 1 юношеского или 111 спортивного разряда.

В старшей группе – физическая подготовка, совершенствование спортивно-технических показателей, получение звания судьи по спорту или инструктора-общественника, выполнение нормативов 2 или 1 спортивного разряда.

Оптимальная наполняемость групп составляет 6 человек, максимально допустимая - 16 человек в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование гражданских и нравственных качеств личности через организацию физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

-личностные:

- расширить кругозор обучающихся;
- воспитать гражданственность, любовь к своей малой Родине;
- развивать мотивацию личности к самопознанию;
- повысить уровень физической подготовки;

-образовательные:

- укрепить научную связь с практикой и применить это в соревновательной деятельности;
- овладеть навыками физической работы при подготовке к соревнованиям.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-14 лет.

Рекомендуемый состав групп по программе 10-12 человек. Программа включает теоретические и практические занятия в помещении, посещение мастер-классов, посещение музеев Хабаровского края с учетом направленности.

Продолжительность занятий 40-45 минут в соответствии с расписанием звонков начальной и старшей школы

Формы организации занятий для обучающихся:

- индивидуально-групповая форма;
- групповая форма;
- по парам;
- творческая мастерская.

Срок реализации программы – два учебных года.

Программа каждого года занятий рассчитана:

- на 102 учебных часа при 3-х часовой недельной нагрузке и на 68 учебных часа при 2-х часовой недельной нагрузке.

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАОУ «Краевой центр образования».

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки

Ожидаемый результат и способы проверки представлены в виде таблицы:

Ожидаемый результат	Способы проверки

Овладение обучающимися спортивной терминологией.	Анкетирование Тестирование
Овладение навыком работы в команде.	Анализ спортивных тренировок Участие в соревнованиях
Приобщение к мировым культурно-историческим ценностям, знание об исторических событиях развития тенниса.	Анкетирование Тестирование
Овладение навыками игры в настольный теннис. Развитие мотивации личности к занятиям физкультурой и спортом.	Участие в соревнованиях районного, городского, краевого значения

Контроль за реализацией программы представлен в «Мониторинге результативности программы».

1.5 Содержание программы

Подготовительная группа (1-4 классы)

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Общая и специальная физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх, и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу

слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева, и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева "подрезкой", мяча вниз, справа "подрезкой" мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи "подставками", слева без вращения мяча, "накат" слева против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки" с вращением мяча вниз, "накат" справа против "подставки" без вращения мяча, то же против несильной "подрезки". с вращением мяча вниз, "накат" слева против несильного "наката" с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары "накат" слева и справа поочередно против "подставки" без вращения мяча, затем против I "подрезки" с вращением мяча вниз, удары "накат" слева, и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Младшая группа (5-7 классы).

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.

Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсмена. Значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом.

Общая и специальная физическая подготовка. Применяются те же средства, игры и эстафеты, что и в подготовительной группе, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Практические занятия. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева, и справа по диагонали

против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные. игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Поддачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. .

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия. Определение ошибок в технике и тактике игры, проведение урока, работа над исправлением ошибок.

Оборудование и инвентарь. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов, наглядные пособия.

Практические занятия. Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Контрольные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры,

проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

Соревнования. Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

Средняя группа (8-9 классы).

Развитие настольного тенниса в России. Распространение игры в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи занимающимся.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Практические занятия. Выполнение серийных ударов: удары “откатка” справа (слева) по диагонали и по прямой; удары “накат” справа (слева) по диагонали и по прямой, сочетание ударов “накат” справа и слева в левый угол стола, подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами “топ-спин” и “накат”.

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева, и справа и в “крутиловку” втроем.

Учебный план

п/п	Содержание занятий	Группы			
		Подготов. (1-4)	Младш (5-7)	Средняя (8-9)	Старшая (10-11)
Теоретические сведения					
.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	1	1	1	1
.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.	1	1	1	1
Итого:		2	2	2	2
Практические занятия					
.	Общая и специальная подготовка	24	24	24	24
.	Основы техники и тактики игры	32	32	32	32
.	Контрольные игры. Посещение соревнований	10	10	10	10
Итого:		66	66	66	66
Всего часов:		68	68	68	68

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы «Настольный теннис»

2.1 Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАОУ «Краевой центр образования».

2.2 Условия реализации программы

Аудиторные занятия по программе проходят в кабинетах КГАОУ «Краевой центр образования», оборудованных в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к организации образовательного процесса. В

аудиториях установлены интерактивные доски с программным обеспечением, позволяющим обеспечить доступ на занятиях аудио, видео, фото, интернет источники. Наглядными материалами: альбомами, атласами, картами, таблицами и др. обеспечена библиотека КГАОУ «Краевой центр образования». Имеется возможность организации занятия на персональных ноутбуках (мобильный класс), использование дополнительного оборудования – фотоаппараты, видеокамеры, диктофоны, микрофоны, электронные информационные панели и другое.

Внеаудиторные занятия организуются в оборудованных тематических зонах в коридорах, холлах, спортивных и игровых площадках, киноконцертном зале КГАОУ «Краевой центр образования», а также на территории учреждений и организаций – социальных партнёров Хабаровского края.

В реализации программы «Настольный теннис» участвуют квалифицированные специалисты структурных подразделений КГАОУ «Краевой центр образования»: педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы Центра творческого развития, методисты и педагоги-психологи Центра инноваций, техники и другие специалисты Центра медиа образования, учителя-предметники начальной и старшей школы и другие квалифицированные специалисты.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результативности обучения, по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, обучающихся: сеансы одновременной игры, конкурсы, участие в соревнованиях различного уровня.

Хорошим показателем работы детского объединения является участие детского объединения в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, выставках, фестивалях и других открытых мероприятиях различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в КГАОУ «Краевой центр образования» разрабатываются и анализируются специалистами структурного подразделения – Центр инноваций.

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме творческой защиты, разработанных обучающимися планов подготовки к соревнованиям.

2.5 Методические материалы

На занятиях педагоги дополнительного образования используют современные образовательные технологии, которые отражены в принципах: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности.

Занимаясь по данной программе обучающиеся приобретают многосторонние знания об истории тенниса в мире и в Хабаровском крае, методике ведения тренировок, умению находить новые сведения, передавать их, владеть навыками игры.

В настоящее время занятия в значительной степени обогатились по содержанию, формам и методике их проведения.

Мониторинг результативности программы

№	Критерии	Показатели		Способы проверки
		1 период (середина сентября- середина января)	2 период (середина января -май)	
1.	Овладение специальной терминологией	1 -25% 2- 50% 3- 25%	1 -8% 2- 40% 3- 52%	Тестирование Наблюдение
2.	Умение выполнять технико-тактические действия на практике	1 -30% 2- 55% 3- 15%	1 -10% 2- 45% 3- 45%	Участие в соревнованиях
3.	Умение взаимодействовать в коллективе или паре	1 -45% 2- 40% 3- 15%	1 -10% 2- 55% 3- 35%	Наблюдение Участие в соревнованиях
4.	Готовность взять ответственность	1 -25% 2- 60% 3- 25%	1 -8% 2- 30% 3- 62%	Наблюдение Участие в соревнованиях
5.	Отсутствие вредных привычек	1 -25% 2- 50% 3- 25%	1 -10% 2- 40% 3- 50%	Наблюдение Тестирование
6.	Соблюдение норм личной гигиены	1 -7% 2- 33% 3- 60%	1 -5% 2- 15% 3- 80%	Наблюдение Тестирование

Критерии оценки:

- Высокий уровень присваивается детям, которые самостоятельно могут выполнять работы и знают, что от них требуется.
- Средний уровень присваивается детям, которые обращаются за помощью, но не постоянно.
- Низкий уровень присваивается детям, которые постоянно нуждаются в поддержке и помощи педагога.

2.6 Список литературы

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
2. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
3. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2007.
5. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М. Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М, 2006 г.
6. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2007 г.
7. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. -М.: Советский спорт, 2009.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: - ФиС. 2007.

Интернет ресурсы:

1. http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_20187.pdf
2. <http://tennis.biggame.dp.ua/professional/players/>
3. http://tennis.biggame.dp.ua/professional/practic_video/
4. <http://www.fizkult-ura.com/table-tennis/4>
5. <http://tenic.ru/strategiya-i-taktika-igr-y-v-nastolnyj-tennis/>

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»

«Рассмотрено»
на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 1 от
« ____ » _____ 2017 г.

«Согласовано»
Директор Центра
творческого развития
_____ С.Е. Норкина
« ____ » _____ 2017 г.

«Утверждено»
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от « ____ » _____ 2017 г.
Председатель Педагогического
совета КГАОУ КЦО
_____ Э.В. Шамонова
« ____ » _____ 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивные бальные танцы»

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Матерова Галина Алексеевна
педагог дополнительного образования

Хабаровск
2017

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик программы «Спортивно-бальные танцы»

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в образовательном учреждении предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть школьника полноценным и всесторонне развитым.

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества, органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у школьников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, так как музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками спортивно-бального танца проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. У детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета. Данная программа направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов и просмотров видео материалов.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного

движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-бальные танцы» физкультурно-спортивной направленности реализуются на базе КГАОУ «Краевой центр образования» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в КГАОУ «Краевой центр образования»:

- КГАОУ «Краевой центр образования» работает в режиме «школы полного дня»;

- реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется педагогами дополнительного образования структурного подразделения КГАОУ «Краевой центр образования» – Центра творческого развития;

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с расписанием начальной и старшей школы с 8.25 до 16.00, и в соответствии с расписанием Центра творческого развития после 16.00 с понедельника по субботу;

- занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам проходят в течение учебного семестра в соответствии с календарным учебным графиком и в каникулярный период по отдельному плану;

- в расписании начальной школы занятия «работа творческих мастерских» и в старшей школе «ДОП» обучающиеся посещают занятия в соответствии с индивидуальным учебным планом в группах по интересам (клубы, секции, вокальные группы, ансамбли, студии и др.);

- группы начальной и старшей школы формируются на учебный семестр;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы являются модульными, образовательный модуль программы завершается по окончании учебного семестра;

- по окончании учебного семестра обучающийся имеет право продолжить обучение на следующем образовательном модуле данной программы дополнительного образования, либо выбрать модуль другой программы;

- занятия в группах по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ могут проводиться по разновозрастными, либо разновозрастным группам, индивидуально или всем составом детского объединения в соответствии с индивидуальным учебным планом;

Оптимальная наполняемость групп составляет 8 человек, максимально допустимая - 30 человек в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14. При подготовке к конкурсам осуществляется работа в группах малой комплектации до 5 человек.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии

Задачи программы:

-личностные:

- расширить кругозор обучающихся в области истории танца;
- воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- развивать мотивацию личности к познанию;
- повысить культуру общения;

-метапредметные:

- приобщить детей к культурно-историческим ценностям;
- приобрести основные двигательные навыки и умения в области хореографического искусства;

-образовательные:

- сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;
- познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности;
- развивать внимание, память, пространственное мышление;
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-14 лет.

Срок реализации программы – один учебный года.

Программа каждого года занятий рассчитана на 144 учебных часа при 4-х часовой недельной нагрузке или на 68 учебных часа при 2-х часовой недельной нагрузке.

Отличительные особенности программы.

Рекомендуемый состав групп по программе 10-15 человек. Программа включает теоретические и практические занятия в помещении, составление и проведение учебно-тематических занятий, подготовку концертных номеров, работа с видео материалами, обучение самостоятельному анализу видео материалов.

Продолжительность занятий 40-45 минут в соответствии с расписанием звонков начальной и старшей школы.

1.4 Ожидаемый результат и способы проверки

Ожидаемый результат и способы проверки представлены в виде таблицы:

Ожидаемый результат	Способы проверки
1. Формирование художественной компетенции: Владение терминологией; Владение техникой.	Тестирование Анализ продуктов деятельности Участие в соревнованиях
2. Умение исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы, исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.	Анализ продуктов деятельности
3. Уметь строить композиции танцев из фигур, мыслить композиционно, разделять фигуры на единичные технические действия (ЕТД), понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой, владеть паркетом.	Анализ продуктов деятельности Участие в соревнованиях
4. Освоить приемы музыкально-двигательной подготовки, основы музыкальной грамоты.	Анализ продуктов деятельности Тестирование
5. Освоить фундаментальные фигуры танцев, структуру танцев, элементы хореографических форм в простейших соединениях.	Анализ продуктов деятельности Тестирование Участие в соревнованиях

Контроль за реализацией программы представлен в «Мониторинге результативности программы».

1.5 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	теория	практика	всего	Формы аттестации\ контроля
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1\2	1\2	2\4	Беседа; показ; практика.
2	История развития танца. Разбор элементов классического танца.	3\6	10\20	13\26	Аналитический материал.
3	Музыкальная грамота. Понятие такта, сильные слабые доли, ритма.	2\4	2\4	4\8	Беседа; показ; практика.
4	Общездоровья подготовка.	2\5	2\5	4\10	Показ; практика.
5	Стандартно-европейская программа «Н» и «Е» класса.	4\8	4\10	8\18	Показ; практика.
6	Латиноамериканская программа «Н» и «Е» класса.	3\6	7\14	10\20	Показ; практика.
7	Составление комбинаций и обучение импровизации.	2\4	8\18	10\22	Методическая разработка; показ; практика.
8	Постановка и отработка танцевальных номеров и композиций.		17\36	17\36	Методическая разработка; показ.
	Итого:	17\35	51\109	68\144	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности.

1.1. Правила поведения учеников во время занятия.

1.2. Разминка как важнейший элемент профилактики травматизма на уроке.

Оборудование: технические средства обучения, схемы, плакаты, иллюстрации.

Знания: овладеть знаниями о требованиях, предъявляемых к танцору.

Умения: воспроизводить новый материал, отвечать на прямые и косвенные вопросы по изучаемому материалу.

Навыки: освоение начальных практических знаний на этапе разминки.

2. История развития танца. Разбор элементов классического и спортивного танца.

2.1. Ознакомление с историей появления классического танца.

2.2. Ознакомление с историей появления бальных танцев.

2.3. «Запрещенные» танцы и история их возникновения.

2.4. Появление современной танцевальной культуры изучаемых танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча).

2.5. Особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.

Показ видеофильма об истории классического и спортивно-бального танца, о традициях, исторических разногласиях в возможности танцевания тех или иных танцев.

Оборудование: компьютер.

Знания: формировать основные знания об истории развития танцевального искусства.

Умения: отвечать на заданные вопросы, пользоваться интернет ресурсами и техникой.

Навыки: составлять эссе и рефераты по истории развития хореографии и спортивно-бальных танцев.

3. Общефизическая подготовка.

3.1. Разучивание упражнений, необходимых для развития физических данных детей с учетом их возрастных и физиологических возможностей.

3.2. Разучивание упражнений для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног.

3.3. Разучивание упражнений на развитие гибкости и координации.

3.4. Беседы о значении физической культуры, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте.

Показ видеофильма об основных категориях упражнений ОФП.

Оборудование: технические средства обучения, компьютер.

Знания: овладеть знаниями о видах и типах общефизических упражнений.

Умения: правильное выполнение заданных упражнений.

Навыки: развитие растяжки мышц и координационных способностей.

4. Музыкальная грамота. Понятие такта, сильные и слабые доли, ритм.

4.1. Рассказ об элементах музыкальной грамоты.

4.2. Ознакомление с понятиями такта, сильных и слабых долей, длительности.

4.3. Слушание музыки с определением сильных и слабых долей, длительности, счета.

Оборудование: магнитофон с портом под флэшку.

Знания: овладевать знаниями об основных понятиях музыкальной грамоты.

Умения: анализировать на слух музыкальный материал.

Навыки: считать в размере заданных танцев, определять сильные и слабые доли и длительности.

5. Стандартно-европейская программа «Н» и «Е» класса.

5.1. Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.

5.2. Постановка корпуса, разучивание фигур.

5.3. Изучение позиций стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для описываемых фигур.

5.4. Ритм фигур.

5.5. Взаимодействие в паре.

5.6. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.

Практические занятия.

Оборудование: технические средства обучения, фотографии, зеркало, компьютер, магнитофон.

Знания: расширять и закреплять свои знания в области методики проведения экскурсий.

Умения: совершенствовать умения показа и рассказа при проведении экскурсий.

Навыки: показывать экскурсионные объекты и рассказать о них.

6. Латиноамериканская программа «Н» и «Е» класса.

6.1. Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.

6.2. Постановка корпуса, разучивание фигур.

6.3. Изучение позиций стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для описываемых фигур.

6.4. Ритм фигур.

6.5. Взаимодействие в паре.

6.6. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.

Практические занятия.

Оборудование: магнитофон, флэш-носитель, зеркало.

7. Составление комбинаций и обучение импровизации.

7.1. Исполнение вариаций (фигур внутри двух фраз).

7.2. Изучение литературных источников информации.

7.3. Исполнение композиций (вариаций внутри предложения), техническая подготовка.

7.4. Исполнение упражнений на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы).

7.5. Овладение практикой взаимодействия в паре.

7.6. Определение методических приемов.

Оборудование: компьютер, видеоманитофон, флэш носители, зеркало.

8. Постановка и отработка танцевальных номеров и композиций.

8.1. Практика направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья воспитанников, повышение уровня функциональных возможностей танцоров.

8.2. Исполнение технических элементов и фаз движений стандартных танцев.

Оборудование: компьютер, магнитофон, флэш носители, зеркало.

Контроль: участие в соревнованиях, практика на тренировках.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы «Спортивные бальные танцы»

2.1 Календарный учебный график

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАОУ «Краевой центр образования».

2.2 Условия реализации программы

Аудиторные занятия по программе проходят в кабинетах КГАОУ «Краевой центр образования», оборудованных в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 к организации образовательного процесса. В аудиториях установлены интерактивные доски с программным обеспечением, позволяющим обеспечить доступ на занятиях аудио, видео, интернет

источники. Имеется возможность организации использования дополнительного оборудования – видеокамеры, микрофоны, электронные информационные панели и другое.

Внеаудиорные занятия организуются в оборудованных тематических зонах в коридорах, холлах, спортивных и игровых площадках, киноконцертном зале КГАОУ «Краевой центр образования», а также на территории учреждений и организаций – социальных партнеров Хабаровского края.

В реализации программы «Спортивные бальные танцы» участвуют квалифицированные специалисты структурных подразделений КГАОУ «Краевой центр образования»: педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы Центра творческого развития, методисты и педагоги-психологи Центра инноваций, техники и другие специалисты Центра медиаобразования, учителя-предметники начальной и старшей школы и другие квалифицированные специалисты.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результативности обучения, по данной образовательной программе используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов обучающихся: беседы, наблюдения, аналитические материалы, методические разработки композиций, тестирование, участие в соревнованиях.

Хорошим показателем работы детского объединения является участие детского объединения в мероприятиях, конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, выставках, фестивалях и других открытых мероприятиях различного уровня.

2.4 Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством предоставления дополнительного образования в КГАОУ «Краевой центр образования» разрабатываются и анализируются специалистами структурного подразделения – Центр инноваций.

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме участия в соревнования и исполнения комбинаций и композиций в Европейской и Латиноамериканской программах.

2.5 Методические материалы

Материально-техническое обеспечение

Наличие танцевальной паркетной площадки площадью не менее 80 кв. м и длиной стороны не менее 7 м. Наличие стенных зеркал, аудио и видео техника, компьютер, различные носители информации. Тренажеры, скакалки, резиновые жгуты. Раздевалки, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам, соответствующее освещение.

Процесс подготовки танцора разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение - этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков.

Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий. Тренировка - этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Структура занятия: занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительной части решаются следующие задачи: организация воспитанников; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи. Повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы. Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер. Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка. Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, от функционального состояния, возраста воспитанников.

Занятие состоит из следующих элементов: выполнение общеразвивающих упражнений; выполнение фигур и упражнений бального танца; выполнение специальных упражнений бального танца; обучение технике и тактике; развитие волевых и физических качеств; идеомоторная тренировка или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

Мониторинг результативности программы

№	Критерии	Показатели		Способы проверки
		1 период (середина сентября- середина января)	2 период (середина января -май)	
1.	Овладение специальной терминологией.	1 -25% 2- 50% 3- 25%	1 -8% 2- 40% 3- 52%	Тестирование Наблюдение
2.	Умение выполнять технико-тактические действия на практике.	1 -30% 2- 55% 3- 15%	1 -10% 2- 45% 3- 45%	Участие в соревнованиях
3.	Умение взаимодействовать в коллективе или паре.	1 -45% 2- 40% 3- 15%	1 -10% 2- 55% 3- 35%	Наблюдение Участие в соревнованиях
4.	Готовность взять ответственность.	1 -25% 2- 60% 3- 25%	1 -8% 2- 30% 3- 62%	Наблюдение Участие в соревнованиях
5.	Отсутствие вредных привычек.	1 -25% 2- 50% 3- 25%	1 -10% 2- 40% 3- 50%	Наблюдение Тестирование
6.	Соблюдение норм личной гигиены.	1 -7% 2- 33% 3- 60%	1 -5% 2- 15% 3- 80%	Наблюдение Тестирование

Критерии оценки:

- Высокий уровень присваивается детям, которые самостоятельно могут выполнять работы и знают, что от них требуется.

- Средний уровень присваивается детям, которые обращаются за помощью, но не постоянно.

- Низкий уровень присваивается детям, которые постоянно нуждаются в поддержке и помощи педагога.

Учебный план каникулярной работы

№ п/п	Продолжительность каникул	Темы	Время	Часы	
				практика	теория
1.1	Летний период 1 месяц	Просмотр видеофильма Балет «Кармен».		1	1
1.2		Освоение основных фигур «Румбы»		1	
1.3		Освоение основных фигур «Пасадобля».		1	
1.4		Позиции рук и корпуса. Ориентирование в зале.		1	
1.5		Разучивание и исполнение композиций латиноамериканской программы.		1	
1.6		Разучивание и исполнение композиций европейской программы.		2	
1.7		Просмотр видеоматериала. Формэйшн Клуб «LATER Y»		1	
1.8		Просмотр видеоматериала Формэйшн. Клуб «Вера».		1	
	<i>Всего</i>			9	1

2.6 Список литературы

1. Мур А. Бальные танцы. - М.; 2007.
2. Мур. А. Популярные вариации. /Перевод с англ. и ред. Попов О. Н. - Л.: 2008.
3. Ромэйн Э. Вопросы и ответы. / Перевод и ред. Пин Ю. - С-Пб.: 2006.
4. Френсис С, Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. / Перевод и ред. Пин Ю. - С-Пб.: 2007.
5. Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы». 2008, №№ 8, 14, 15; 2006 №№ 2, 4, 6, 7; 2002 №№ 2, 3, 4; 2003 №№ 1, 2, 3; 2007 № 1.
6. Роттерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание. - М.: Просвещение, 2008.
7. Захаров Р. Беседы о танце. - М.: Профиздат, 2006.
8. Ожегов С. И. Словарь русского языка. Любое изд.
9. Богословский В. П., Кудрявцев В. В., Уварова В. А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой спортом в группах продленного дня. - М.: 2007.
10. Стриганов В. М. и Уральская В. И. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 2007.
11. Боттомер П. Уроки танца. - М.: ЭКСМО, 2009.

Интернет ресурсы:

1. http://dancesport.ru/wiki/wiki_3.html
2. <http://www.baltan.ru/baldance/baldance1.html>
3. <http://www.megairk.ru/rotation/article/294>
4. http://www.baltan.ru/dance_rule/dance_rule.html
5. <http://www.fiziolive.ru/html/kultura/tancy/tancy-latinskoy-ameriki.html>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=mfnPJH9KoAc>