

Министерство образования и науки Самарской области  
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 4  
«30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
С.А. Лисицин  
«30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 8-17 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:  
Малкина И.В.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	<b>3</b>
2	Учебно-тематический план	<b>13</b>
3	Содержание программы	<b>14</b>
4	Методическое обеспечение программы	<b>27</b>
5	Перечень информационного обеспечения	<b>31</b>

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В спортивной культуре человечества спортивные танцы занимают особо значимое место. Танец всегда неразрывно связан с жизнью. Первоначально связанный со словом и музыкой, он постепенно приобрёл самостоятельное значение, и теперь его многочисленные ответвления эволюционируют рядом с нами: балетные танцы и танец живота, клубные танцы, балет, уличные танцы и т. д.

Занятие хореографией преобразует не только мышцы, делая их легкими, эластичными и сильными, но и создает условия для гармоничного развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, способствуют его эмоциональному благополучию и приобщению к общечеловеческим ценностям.

Программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, способствует интеграции личности в национальную и мировую культуру, содействует развитию массового занятия танцевальным спортом в Самарской области. Содействие развитию спортивных межрегиональных связей Самарской области по танцевальному спорту, укрепит связи со спортивными международными организациями. Представление Самарской области в танцевальном спорте на высоком уровне, участие в российских и международных спортивных мероприятиях, и спортивных соревнованиях по спортивным танцам.

Содержание программы знакомит детей с классическим, современными и русским народным творчеством, способствует воспитанию в детях уважения к национальным традициям русского народа. Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей, предусматривает систематическое и последовательное обучение. Предполагается, что освоение модулей программы поможет естественному развитию организма ребенка, формированию танцевальных способностей: развитию чувства ритма, танцевальной выразительности, координации движений, эмоциональной отзывчивости на музыку.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по

подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой* с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – *краткосрочной* подготовки. При необходимости возможна *дистанционная* форма обучения.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Простота и доступность спортивных танцев является эффективным средством физического воспитания детей, рассчитана для разной категории детей. Занятия подходят детям с ОВЗ, так как развивают координацию, корректируют слуховое восприятие и сенсорную интеграцию. Дети – инвалиды и дети с ОВЗ, не имеющие противопоказания для занятий хореографией, могут проходить обучение по всем модулям. К таким детям не применяется оценивание результативности освоения образовательной программы.

**Новизна** программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности хореографии, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

**Педагогическая целесообразность** Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях

спортивными танцами ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

**Цель:** Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения спортивным танцам.

Освоение программы предполагает решение разноплановых

**задач:**

*Обучающие:*

➤ Формирование базовых хореографических навыков в области классического, народного, современного и эстрадного танца, элементарных навыков гимнастики, акробатики, актерского мастерства.

➤ Формирование знаний об основных хореографических стилях и жанрах.

➤ Формирование умений свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения.

*Развивающие:*

➤ Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, эстетического вкуса.

➤ Развитие способностей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

➤ Развитие творческих способностей и творческого воображения

*Воспитательные:*

➤ Воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах.

➤ Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности.

- Воспитание коммуникативных качеств.
- Формирование потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционных технологий

**Возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 8 до 17 лет.

**Количество воспитанников** в группах от 8 до 20 человек.

**Режим занятий:** два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Организация учебно-тренировочного процесса.** В группы зачисляются дети от 8 до 17 лет, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Занятия, направленные на освоение теоретического материала программы, производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на занятиях, проводимых в группе, в форме учебно-тренировочного занятия.

**Основы методики обучения.**

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

**Педагогические технологии.**

В процессе обучения используются следующие **формы занятий:**

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Формы очного обучения:

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практическое занятие, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции;

- концерт;

- конкурс;

- репетиция;

- фестиваль;

- открытое занятие.

Дистанционная форма обучения предполагает организацию образовательного процесса с использованием платформы Zoom, Skype (онлайн подключение), записи видео-уроков размещенных в облачных хранилищах и рассылки ссылок в группу Вконтакте, Viber. Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,

- совершенствование изученных схем).

- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются *методы*:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;

- метод сопряженного воздействия;

- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;



- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

### **Планируемые результаты**

В процессе реализации программы дети узнают основы здорового образа жизни, умеют выполнять упражнения, укрепляющие костно-мышечный аппарат. Дети умеют правильно стоять у станка, исполнять подготовительное положение рук и 1-ю позицию, умеют исполнять 1-ю и 2-ю позицию ног, могут натягивать носок, умеют удерживать голову в изученных положениях, различают ритмическое строение музыки, умеют исполнять легкие танцы и этюды; умеют взаимодействовать с партнером в процессе танца и досуговой деятельности.

#### *Личностные:*

- чувство любви к спорту и танцу;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

#### *Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

#### *Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки обучающихся, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- приходить к общему решению в совместной работе;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

Для того чтобы оценить освоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

-педагогическое наблюдение,

-собеседование,

-тестирование,

- выполнение отдельных творческих заданий,

-участие в конкурсах и фестивалях.

«Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.

«Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.

«Итоговый» - по окончании изучения каждого модуля и в конце учебного года.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся:**

**1. Познавательный:** творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез;

2. Коммуникативный: умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения, соблюдение этики взаимоотношений;

3. Регулятивный: целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль.

4. Личностный: внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

### **Способы определения результативности**

Каждый обучающийся в силу своих индивидуальных и личностных особенностей обладает разным уровнем способностей, от которых зависит и уровень освоения программы.

Оценка результативности проводится по 3-м уровням.

*Высокий уровень* освоения программы - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом, демонстрирует высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы, не испытывает особых трудностей, свободно владеет теоретической информацией, применяет полученную информацию на практике.

*Средний уровень* освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, удовлетворительно владеет теоретической информацией, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

*Низкий уровень* освоения программы - ребёнок овладел менее чем на 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, демонстрирует низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, испытывает серьёзные затруднения при работе с теоретическим материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	<b>Название модуля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	<b>Основы спортивной подготовки</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2	<b>Классический танец</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
3	<b>Спортивные (бальные) танцы</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>
4	<b>Народные танцы</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1.Модуль «Основы спортивной подготовки»

**Цель:** создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни.

#### **Задачи**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установок на использование здорового питания и правильного режима дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

#### **Предметные ожидаемые результаты**

По итогам обучения по модулю воспитанники *должны знать:*

1. Правила техники безопасности;
2. Правила здорового образа жизни.
3. Режим дня.

#### *Должны уметь:*

1. Составлять специальную разминку
2. Выполнять комплекс утренней гимнастики
3. Анализировать и оценивать свое самочувствие
4. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения

#### *Должны иметь навыки:*

1. Самостоятельно применять физические упражнения.
2. Составлять комплекс утренней гимнастики.
3. Ведения дневника самоконтроля.

## Учебно-тематический план модуля «Основы спортивной подготовки».

<b>1</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма роля</b>
1.1.	Предупреждение спортивного травматизма	2	2		Беседа, опрос, тестирова ние
1.2.	Основы спортивной разминки	5	1	4	
1.3.	Самоконтроль	5	1	4	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

### Содержание программы

#### Раздел 1.1. Правила безопасности на занятиях.

*Теория:* Понятие о физической культуре и спорте как о средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт - как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

#### Раздел 1.2. Основы спортивной разминки

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки.

*Практика:* организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

#### Раздел 1.3. Самоконтроль

*Теория:* Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

### **3.2.Модуль «Классический танец»**

**Цель:** заинтересовать, приобщить детей к миру классического танца.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- научить правильному исполнению элементов танца, техническим приемам их правильного исполнения;
- дать элементарные сведения о видах и формах хореографии, основных композиционных фигур и движений;
- учить направлять усилия в правильную мышечную работу;
- познакомить с основами этикета (основными правилами поведения на сцене, на соревнованиях и в хореографическом классе);
- познакомить со сценической практикой.

*Развивающие:*

- формировать начальные навыки координации движений;
- способствовать физическому развитию (снятие мышечного зажима, формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие подвижности суставов);
- формировать умения ориентироваться в пространстве;
- формировать эмоционально – эстетическое восприятие музыкального материала (элементы артистичности);
- развивать произвольное внимание, память.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать трудолюбие, доброжелательность через приобщение к искусству хореографии;

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### *Обучающийся должен знать:*

- названия классических движений;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- новые направления и виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

#### *Обучающийся должен уметь:*

- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;

- самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

#### *Обучающийся должен приобрести навык:*

- контролировать и координировать своё тело;

- сопереживать и чувствовать музыку;

- реализовать свои идеи в движении;

- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий;

-выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

-сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

### **Учебно-тематический план модуля « Классический танец».**



<b>1</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1.1.	Танцевальная азбука.	9	1	8	Беседа, опрос
1.2.	Ритмика	9	1	8	Педагогическое наблюдение
1.3.	Танцевальные движения	9	1	8	
1.4	Прыжки(allegro).	7	1	6	
1.5	Итоговое занятие.	2		2	Выполнение отдельных творческих заданий
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1.1.Танцевальная азбука.**

*Теория:* развитие физических данных.

*Практика:* элементы партерного экзерсиса на полу, экзерсис у станка, классического танца. Постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка координации движений. Правильное дыхание при выполнении упражнений и танцев.

#### **Раздел 1.2.Ритмика.**

*Теория:* развитие чувства ритма

*Практика:* ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Развитие музыкальности: формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах

музыки, развитие умения ориентироваться в музыке, определять ее характер, метроритм, строение, согласовывать музыку с движением.

### **Раздел 1.3. Танцевальные движения.**

*Теория:* основы танцевальных движений

*Практика:* обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Научить составлять комбинации из движений.

1. Tempsleve с перегибом корпуса.
2. II и IV arabesques носком в пол.
3. 4-е portdebras.
4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.
5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.
6. Элементарное adagio .
7. Подготовительные упражнения к турам.
8. Тур endehors и endedans со II позиции.
9. Tempsleve на 90 градусов.
10. Pasdebourree без перемены ног на efface.
11. Позыattitudescroiseeиeffacee.
12. Большая поза ecartee вперед и назад.

### **Раздел 1.4. Прыжки(allegro).**

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

1. Pasassemble. Double assemble.
2. Grandchangement de pieds.
3. Grandechаррена II позицию.
4. Pas glissade.
5. Sissonefermee.
6. Sissoneouverte.
7. Pasechаррев II поз. наcroisseинаeffacee.

8. Tempsleve.

9. Pasdechat.

## **Раздел 1.5. Итоговое занятие.**

*Практика.* Выполнение отдельных творческих заданий

### **3.3. Модуль. Современные (бальные) танцы**

**Цель:** развитие художественно ,творческого потенциала через искусство современной хореографии.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

-овладение знаниями в области бальной хореографии: история, терминология, техника исполнения, основы бального этикета.

-знакомство с основными фигурами европейской программы танцев (медленный вальс, квикстеп) и с основными фигурами латино - американской программы танцев ( джас, модерн,самба, ча-ча-ча).

##### *Развивающие:*

-развитие танцевальных способностей: навыки танцевальных движений, музыкальность, ритм, осанка.

##### *Воспитательные:*

воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать трудолюбие, доброжелательность через приобщение к искусству хореографии;

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### *Обучающийся должен знать:*

-роль спортивных бальных танцев в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - спортивные

бальные танцы европейской и латиноамериканской программы, стили и направления современных эстрадных танцев;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*Обучающийся должен уметь:*

- составлять и выполнять танцевальные композиции совместно партнером и партнершей; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий; - соблюдать безопасность при выполнении танцевальных движений;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

<b>1</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1.1.	Детские бальные танцы	16	2	14	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях
1.2.	Танцы европейской программы	16	1	14	
1.3.	Танцы латино-американской программы	19	1	18	
1.4	Итоговое занятие.	2		2	Выполнение отдельных творческих заданий
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	

### Содержание программы

#### **Раздел 1.1. Детские бальные танцы.**

*Теория:* Знакомство с танцевальной азбукой.

*Практика:* Основные требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об Ансамбле.

#### **Раздел 1.2. Танцы европейской программы.**

*Теория:* Основы европейских танцев.

*Практика:* Разучивание танцевальной стойки. Разучивание основных фигур медленного вальса (правый поворот, левый поворот, перемена). Разучивание

основных фигурквикстепа (правый поворот, шоссе).

### **Раздел 1.3. Танцы латиноамериканской программы**

*Теория:* Основы латиноамериканских танцев.

*Практика:* Разучивание танцевальной стойки, позиции стоп. Разучивание основных фигур танца самба (основной шаг вперед-назад, виск, стационарный самба ход). Разучивание основных фигур танца ча-ча-ча (шоссе, тайм степ, ньюорк, поворот)

### **Раздел 1.4. Итоговое занятие.**

*Практика.* Выполнение отдельных творческих заданий

## **3.4. Модуль «Народный танец».**

**Цель:** формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения танцевальному искусству и формирование в нем эстетических идеалов на основе танцевального наследия разных народов мира.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить приёмам танцевальной техники и терминологии народного танца;
- повысить профессиональное мастерство, чтобы движения приобрели выразительность и свободу;

*Воспитательные:* - воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;

*Развивающие:*

- развить и совершенствовать у детей чувство ритма, хореографическую память, музыкальность, координацию движений;
- способствовать развитию артистизма;
- развить навыки сценического поведения и исполнительства.

### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающиеся должны знать*

- особенности взаимодействия с партнерами на сцене,
- элементы и основные комбинации народно-сценического танца.

Обучающиеся должны уметь запоминать и воспроизводить текст народно – сценических танцев.

### Учебно-тематический план модуля «Народные танцы»

1	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.1.	Упражнения у станка	7	1	6	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях
1.2.	Русский стилизованный танец	10	2	8	
1.3.	Испанский сценический танец	7	1	6	
1.4	Итоговое занятие.	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	

#### Содержание программы

##### Раздел 1.1. Упражнения у станка

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:*

1. Приседания.
2. Батман тандю с поворотом ноги в закрытом положении в сторону.
3. Батмантандюжете
4. Rond de jambe:  
- ребромкаблука.
5. Батманфондю:

- на всей стопе

- с подниманием на полупальцы.

6. Подготовка к веревочке.

7. Развертывание ноги(battementsdeveloppes).

8. Большие броски

9. «Голубец» в сторону на 45 в прямом положении лицом к станку.

10. Револьтад на полу (без прыжка).

11. Подготовка к штопору.

12. Штопор.

### **Раздел 1.2. Русский стилизованный танец**

*Теория:* особенности народа, песенно-танцевальный фольклор России, праздники, исторические события, бытовые сценки и обрядовые действия.

*Практика:* элементы танца :

1. Положения ног.

2. Положения рук.

3. «Ключ» -удар каблуками:

- одинарный,

-двойной.

4. Заключение (усложненный «ключ»)

-одинарное

-двойное.

5. Шаг в сторону с двумя переступаниями.

6. Перебор - три переступания на месте с открыванием ноги на 35 .

7. «Веревочка» на месте, с продвижением назад и в повороте.

8. Развертывание ноги вперед и в полуприседании:

-с последующими шагами,

-с шагом на полупальцы и подведением другой ноги сзади.

9. поворот на обеих ногах по 5 открытой позиции .

### **Раздел 1.3.Испанский сценический танец.**



*Теория:* характер и особенности танца, влияние на историю и традиции Испании культур арабского, еврейского и цыганского народов, андалузские песни, фольклор испанских провинций.

*Практика:*

1. Положения ног.

2. Положения рук.

3. Переводы рук в различные положения.

4. Ходы:

-удлиненные шаги в полуприседании с продвижением вперед в прямом положении.

5. Соскоки:

-в 1 прямую позицию на всю стопу с вытянутыми коленями и в полуприседание,

-в 1,4 прямую и 5 свободную позиции на полу пальцы в полуприседание.

6. Шаг в сторону в полуприседание со скользящим подведением и подъемом на полупальцы в 5 открытую позицию другой ноги вперед, с последующим переходом на нее в полуприседание, в координации с движением руки и наклоном корпуса.

7. Удлиненный шаг в сторону с последующими двумя переступаниями по 5 свободной позиции в полуприседании со скользящим подведением другой ноги сзади, с поворотом корпуса и с руками.

8. Zapateado -поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по 1 прямой позиции.

9. Опускание на колено с шага на расстоянии стопы от опорной ноги с перегибанием корпуса.

10. Движения рук (portdebras) с одновременным перегибанием корпуса, стоя на одной ноге, с другой ногой, вытянутой назад или вперед.

**Раздел 1.4. Итоговое занятие. Практика.** Выполнение отдельных творческих заданий

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

*Метод целостного упражнения* предусматривает разучивание движений футболиста, баскетболиста и волейболиста с мячом и без мяча по возможности в целом виде, акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

*Метод сопряженного воздействия* обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом или тактических действий.

*Игровой метод* обусловлен методическими особенностями спортивных игр, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для разных спортивных игр.

*Методы использования слова и наглядного воздействия* широко применяются в практических и теоретических занятиях:

*Словесные методы:* инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

*Методы натуральной демонстрации:* непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча при их изучении и в процессе их совершенствования;

*Методы опосредованной демонстрации:* демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого - нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);

2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);

3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

### ***Методические рекомендации по организации и проведению тренировки***

*Структура занятия* Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание..

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению содержания программы. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на растяжку, упражнения на восстановления дыхания.

### ***Материально-техническое оснащение программы***

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания; иметь паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе.

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков
- компакт-диски с танцевальной музыкой
- гимнастические коврики и палки
- зеркала
- хореографический станок
- фитнес-резинка
- утяжелители
- скакалки, обручи
- гимнастическая скамья

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации лучших танцевальных пар, дополнительно в работе могут использоваться:

- видеокамера
- DVD плеер
- телевизор, ноутбук
- учебно-методические материалы:
  - планы занятий (в т.ч. открытых);
  - методические рекомендации к занятиям;
  - задания для отслеживания результатов освоения каждой темы.

***Кадровое обеспечение программы***

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующем профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Авторская разработка Илзе Лиэпа «Балетная гимнастика» - Москва 2019г.
2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003г.
4. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.

6. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка»- Владос, 2005.

7. Даниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.

8. Дубровская, Е.А. Ступеньки музыкального развития - М: Просвещение, 2006г.- 48с.

9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000г.

10. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж – М: Век информации, 2018.

11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.

12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.

13. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.

14. Преподавание хореографических дисциплин. Классический танец непрофессиональных коллективов. – Екатеринбург.

15. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе - Т: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001г.-120с.

16. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.

17. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004г.

Электронные образовательные ресурсы :

<http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru> <http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.