

Министерство образования 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 № 3
«26» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы
С.А. Лисицин
«26» июня 2025 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

2025 г

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

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.

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

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.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой спортивные танцы являются одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Также 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.

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

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимании приоритетности хореографии, направленной содействием 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.

Воспитательный потенциал программы

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

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

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

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».

1	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма роля
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	
	Итого	12	4	8	

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».

1	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
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
	Итого	36	4	32	

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. Позы attitudes croisee и effacee.
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. Grandechappena II позицию.
4. Pas glissade.
5. Sissonefermee.
6. Sissoneouverte.
7. Pasechappena II поз. на croisee и на effacee.

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.

1	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
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
	Итого	52	4	48	

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	Выполнение отдельных творческих заданий
	Итого	26	4	22	

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:
- ребром каблука.
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.

6. 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 – 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.

Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведе ния
Модуль №1 «Основы спортивной подготовки»			12			
1		Предупреждение спортивного травматизма	2	коллективна я	Опрос	актовый зал
2-4		Основы спортивной разминки	5	коллективна я	Тестирование, беседа	актовый зал
5-6		Самоконтроль	5	коллективна я	Тестирование, беседа	актовый зал
Модуль №2 «Классический танец»			36			
7-11		Танцевальная азбука.	9	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическ ое наблюдение, участие в конкурсах и фестивалях	актовый зал
12-15		Ритмика	9	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
16-19		Танцевальные движения	9	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
20-23		Прыжки(allegro).	7	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
24		Итоговое занятие.	2	коллективна я	Выполнение отдельных творческих заданий	актовый зал

Модуль №3 «Спортивные (бальные) танцы»			52			
25-32		Детские бальные танцы	16	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
33-40		Танцы европейской программы	16	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
41-49		Танцы латино-американской программы	18	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
50		Итоговое занятие.	2	коллективна я	Выполнение отдельных творческих заданий	актовый зал
Модуль №4 «Народные танцы»			26			
51-54		Упражнения у станка	7	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
55-59		Русский стилизованный танец	10	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
60-62		Испанский сценический танец	7	коллективна я	Беседа, опрос, педагогическо е наблюдение	актовый зал
63		Итоговое занятие.	2	коллективна я	Выполнение отдельных творческих заданий	актовый зал
Итого			126			

