

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Успенской СОШ  
*Н.Н.Куряева*  
« 29 » *августа* 2023г.



Рассмотрено на заседании  
методического совета  
« 29 » 08 20 23 г.  
Протокол № 1

**Дополнительная общеразвивающая модульная программа  
художественной направленности**

**«Спортивные танцы»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Дякова Олеся Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2023г.

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Название программы</b>	Дополнительная общеразвивающая модульная программа художественной направленности « <b>Спортивные танцы</b> » - направленность: <i>художественная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: <i>7 – 17 лет</i>
<b>Автор программы</b>	<i>Педагог дополнительного образования</i> <i>Дякова Олеся Сергеевна</i>
<b>Цель программы</b>	-создание условий для духовного и физического развития, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в реализации своих потребностей в сфере спортивных танцев, посредством хореографической деятельности.
<b>Задачи программы</b>	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.</li> <li>•Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.</li> <li>•Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.</li> <li>•Ознакомить с основами танцевального этикета.</li> <li>•Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.</li> <li>•Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.</li> <li>•Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.</li> <li>•Сформировать понимание структуры танца.</li> <li>•Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).</li> <li>•Сформировать композиционное мышление.</li> <li>•Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.</li> <li>•Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).</li> <li>•Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.</li> <li>• Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Развить физические качества.</li> <li>•Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.</li> <li>•Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.</li> <li>•Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.</li> <li>•Развить музыкально - двигательную активность.</li> <li>•Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.</li> <li>•Развить координацию движений, гибкость и пластику.</li> <li>•Развить чувство ритма.</li> <li>•Развить память и внимание.</li> <li>•Развить артистизм и эмоциональность.</li> <li>•Развить творческие танцевальные способности.</li> <li>•Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.</li> <li>•Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.</li> <li>•Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.</li> <li>•Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.</li> <li>•Воспитать творческую активность.</li> <li>•Привить необходимые гигиенические навыки.</li> <li>•Привить трудолюбие;</li> <li>•Воспитать собранность и дисциплину.</li> <li>•Воспитать стремление к саморазвитию.</li> <li>•Воспитать потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>•Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.</li> <li>•Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.</li> </ul>
<b>Сроки реализации</b>	2023-2024 учебный год
<b>Механизмы реализации программы</b>	<i>Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)</i>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>- формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> </ul> <p><u>Предметные:</u></p> <p>Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка правильной красивой осанки</li> <li>- демонстрация пластики и свободы движений</li> <li>- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций - выход на сцену в массовых танцах</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>Освоить обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Следить за правильностью выполнения танцевальных связок, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;</li> <li>- Доводить дело до конца;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Умение находить ошибки при выполнении танцевальных связок и уметь их исправлять;</li> </ul>

	<p>- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>
<b>Система контроля над исполнением программы</b>	<p>В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;</li><li>• итоговый контроль осуществляется в форме показательных выступлений.</li></ul>

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Спортивные танцы**» имеет художественную направленность, профиль — спортивные танцы.

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2022г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3684-21 №Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 №70226)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-64/09 «О направлении методических рекомендаций»

**НОВИЗНА** программы данной образовательной программы заключается в том, что у современных учащихся ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на народных праздниках, концертах.

В настоящее время спортивный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся спортивными танцами в течении всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ** дополнительного образования обусловлена тем, в настоящее время спортивные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение

уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка. Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец — это четко выстроенная система соревнований, коллективов и категорий танцоров.

Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Образовательная программа «Спортивные танцы» направлена на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, его способности к самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков - и имеет физкультурно-спортивную направленность

Основная идея программы открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству.

Образовательная программа «Спортивные танцы» ориентируется на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры и развитие творческой индивидуальности ребёнка.

Навыки, полученные во время занятий, помогут, даже не очень способному человеку, в дальнейшем хорошо танцевать на дискотеках, владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта.

Данная программа дает возможность получить базовое образование по бальной хореографии, и формирует в воспитанниках первоначальные профессиональные навыки к танцевальному спорту, а также поддерживает внутреннее стремление обучающихся к самореализации в постижении спортивного бального танца. Это актуально для тех, кто стремится реализовать себя как танцор-спортсмен, принимать активное участие в выступлениях, соревнованиях и конкурсах по спортивным бальным танцам, а также для тех, кто в будущем предполагает связать свою профессию с танцем.

Программа отражает эволюцию творческих задач, которые ставятся перед воспитанниками, позволяет находить пути решения этих задач, предлагает их вариативность, индивидуальность

и насыщенность танцевальной лексикой. Позволяет индивидуализировать танец, решая, тем самым, проблему самовыражения.

Динамичный, четко организованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель (семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

Занятия спортивными танцами оказывают значительное влияние на психофизиологическое развитие обучающихся. Вот некоторые особенности, которые можно отметить:

1. Развитие координации движений: танцы требуют значительной координации между зрением, проприоцепцией и тактильными ощущениями, что помогает улучшить способность к контролю над телом.
2. Улучшение мышечной силы и выносливости: занятия танцами укрепляют мышцы ног, ягодиц, спины и живота, а также улучшают общую физическую форму и выносливость.
3. Контроль веса: регулярные тренировки помогают поддерживать здоровый вес и способствуют сжиганию калорий.
4. Улучшение кардиореспираторной функции: танцы увеличивают частоту сердечных сокращений и улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивая приток крови к сердцу и мышцам.
5. Укрепление иммунной системы: тренировка улучшает кровообращение и увеличивает количество лимфоцитов (клеток, участвующих в иммунном ответе), что способствует укреплению иммунной системы.
6. Повышение самооценки: танцы предоставляют возможность выразить себя, улучшить свое физическое состояние и развить уверенность в себе.
7. Улучшение социального взаимодействия: танцы часто проводятся в группах, что способствует социальному взаимодействию, обучению коммуникации и работе в команде.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. В данной программе использованы последние идеи и правила преподавания спортивных танцев с использованием новых разработок, методик и нормативных документов.

#### **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.**

- Программа рассчитана на обучение детей 7- 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

#### **ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

- Программа «Спортивные танцы» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

#### **УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ:**

Уровень освоения общеразвивающий, для тех обучающихся, которые хотят получить общетанцевальную подготовку, изучить танцы, которые позволяют начинающим танцорам развить координацию движений и получить базовые технические навыки исполнения.

#### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

-создание условий для духовного и физического развития, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребенка в целом и его определенных способностей, оказание помощи в реализации своих потребностей в сфере спортивных танцев, посредством хореографической деятельности.

#### **ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

#### *Развивающие:*

- Развить физические качества.
- Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить музыкально - двигательную активность.
- Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить координацию движений, гибкость и пластику.
- Развить чувство ритма.
- Развить память и внимание.
- Развить артистизм и эмоциональность.
- Развить творческие танцевальные способности.
- Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.
- Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

#### *Воспитательные:*

- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.
- Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.
- Воспитать творческую активность.

- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Привить трудолюбие;
- Воспитать собранность и дисциплину.
- Воспитать стремление к саморазвитию.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Знакомство с техникой безопасности.	1	-	1	Опрос
2.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	2	4	7	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
4	Общая физическая подготовка. Хореография	1	7	8	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
5	Партерная гимнастика	-	10	10	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
6	Основы музыкально-ритмического движения	1	8	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
7	Танцевальные элементы	-	10	10	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
8	Обучающие танцы	-	9	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений

9	Европейские бальные танцы	-	7	7	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
10	Латиноамериканские бальные танцы	-	7	7	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
11	Подготовка к итоговому занятию	-	2	2	Творческий показ
12	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий показ
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### 1. Знакомство с техникой безопасности.

**Теория:** Знакомство с устройством зала.

##### 2. Вводное занятие.

**Теория:** Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

##### 3. Основы бальных танцев. Ознакомление с программами и танцами.

**Практика:** Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот». Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

##### 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

**Теория:** знакомство с хореографическими терминами.

**Практика:** -тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево;
- для рук – «волна» в положении лежа);
- развитие быстроты выполнения элементов
- знакомство с позициями рук , ног
- классическая хореография.

##### 5. Партерная гимнастика (растяжка).

**Практика:** -тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).
- шпагат (подготовительное упражнение);

## **6. Музыкальность, ритм.**

**Теория:** - понятия ритм и музыкальность;

**Практика:** - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

## **7. Танцевальные элементы.**

**Практика:** -разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук

## **8. Обучающие танцы. Практика:** -

танец «Классики»; - танец «Полька».

## **9. Танцы европейской программы.**

**Практика:**

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

## **10. Танцы латиноамериканской программы.**

**Практика:**

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца

### **Итоговое занятие.**

**Теория:** Разработка сценария открытого занятия. Рассказ родителям о пройденном материале.

На открытом занятии дети показывают освоение программы

**Практика:** Подготовка костюмов, декораций, танцев. Открытое занятие для родителей отчетный концерт. Оценка результатов обучения, награждения лучших обучающихся

## **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Личностные:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Предметные:

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- постановка правильной красивой осанки
- демонстрация пластики и свободы движений
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций - выход на сцену в массовых танцах

### Метапредметные:

Освоить обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

- Следить за правильностью выполнения танцевальных связок, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении танцевальных связок и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Формы аттестации.**

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей», «Новый Год» и т. д)
- отчётные концерты;
- участие в конкурсах различного уровня.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и

компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности творческого объединения художественного направления.

## VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя оценку уровня подготовки участников, оценку их техники исполнения танцевальных движений.

## VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;
- итоговый контроль осуществляется в форме показательных выступлений.

## VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения дополнительной образовательной дисциплины предполагается использование различных видов занятий:

преимущественно направленные на теоретическую подготовку

- Беседа
- Объяснение
- Самостоятельная работа по освоению теории преимущественно направленные на практическую подготовку
- Игры
- Практический показ
- Репетиция
- Импровизационная фантазия преимущественно направленные на контроль
- Концерт
- Импровизационная фантазия
- Фестиваль
- Конкурс преимущественно направленные на культурно – досуговую деятельность
- Праздник
- Посещение спектаклей

Сочетаются фронтальные, групповые, парные, индивидуальные формы обучения. Индивидуальные формы играют особую роль, т.к. дисциплина предполагает создание творческих работ (концертных номеров)

## **Методы работы.**

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.
2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.
3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.
4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.
5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам. Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками. В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных балльных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах балльного танца. Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.
6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.
7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».
8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный

метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

### **Материальное обеспечение.**

*Форма одежды для занятий танцами:*

мальчики – светлая рубашка, черные брюки, мягкие, легкие ботинки;

девочки – светлая блузка или светлый хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли.

Для выступления на концертах и конкурсах необходим костюм:

мальчикам: черные брюки, белая рубашка, черный галстук, черные ботинки;

девочкам: специальное однотонное платье для начинающих танцоров, туфли.

### **Учебно-практическое оборудование.**

*Материалы необходимые для реализации данной программы:*

1. Спортивные резинка для спорта-15 шт
2. Опорные кубики-30 шт
3. Гимнастические мячи-15 шт
4. Степ-платформа -15 шт.

## Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой ученый. – 2015. – №15. – с.567-572.
2. Кочерин П.М. Методика воспитания эстетической выразительности в спортивных балльных танцах / П.М. Кочерин, Е.В. Буранова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 3(20). – Режим доступа: <http://www.kamgifk.chelny.net/journal>.)
3. Максим А. «Изучение балльных танцев». – СПб.: «Планета музыки», 2010. – 46 с.
4. Назаренко, Л.Д. Педагогические условия составления композиции спортивного танца / Л.Д. Назаренко, П.М. Кочерин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 32-34
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ [и др.], 2011. – 864 с.
6. Самыгин, С.И. Психология и педагогика. /С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2014.
7. Социальная психология / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Изд. 2-е. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2011. – 251с.
8. Учебно-методическое пособие на тему «Методика обучения современной балльной хореографии» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-brazovanie/library/2014/11/03/metodika-obucheniya-sovremennoy-balnoy>.
9. Хэмшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Том 2. Современный балльный танец. – М.: «SST», 2010

### Для родителей и обучающихся:

1. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок н-ролла [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.ftsarr.ru/>
2. Международная ассоциация танцевальных клубов, школ и студий танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.maskt.ru/>
3. Правила вида спорта «танцевальный спорт» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.ftssso.ru/docs.php>.
4. Танцевальный спорт [Электронный ресурс] / Dancesport. – М. – Режим доступа: <http://www.dancesport.ru/> — Загл. с экрана.
5. ТСК «Астра» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vk.com/clubastraekb.ru/>
6. Федерация танцевального спорта Свердловской области. –<http://www.ftssso.ru>



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Успенская СОШ  
 Н.Н. Куряева  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	1	Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.	МБОУ Успенская СОШ	Опрос
2	Сентябрь			Групповая	1	Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	МБОУ Успенская СОШ	Опрос
3	Сентябрь			Групповая	1	Общая физическая подготовка танцора.	МБОУ Успенская СОШ	Опрос
4	Сентябрь			Групповая	1	Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

5	Сентябрь				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
6	Сентябрь				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
7	Сентябрь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
8	Сентябрь				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
9	Октябрь				Групповая	1	Упражнения для корпуса и бедер.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
10	Октябрь				Групповая	1	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
11	Октябрь				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
12	Октябрь				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
13	Октябрь				Групповая	1	Упражнения для развития плавности движений рук.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
14	Октябрь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
15	Октябрь				Групповая	1	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
16	Октябрь				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

17	Ноябрь				Групповая	1	Работа над синхронным исполнением постановочной работы	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
18	Ноябрь				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
19	Ноябрь				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. - деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
20	Ноябрь				Групповая	1	Изучение элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
21	Ноябрь				Групповая	1	Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
22	Ноябрь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
23	Ноябрь				Групповая	1	Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
24	Ноябрь				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца. Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
25	Декабрь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
26	Декабрь				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

27	Декабрь				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно- репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
28	Декабрь				Групповая	1	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
29	Декабрь				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
30	Декабрь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
31	Декабрь				Групповая	1	Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
32	Декабрь				Групповая	1	Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
33	Январь				Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
34	Январь				Групповая	1	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
35	Январь				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

36	Январь				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
37	Январь				Групповая	1	Изучение движения и работа над движениями: в колонну, шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, стэпом, с выносом ноги вперёд, в сторону и назад.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
38	Январь				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
39	Январь				Групповая	1	Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
40	Январь				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
41	Февраль				Групповая	1	Синхронизация простейших движений рук и ног.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
42	Февраль				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
43	Февраль				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
44	Февраль				Групповая	1		МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
45	Февраль				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
46	Февраль				Групповая	1	Работа над синхронным исполнением постановочной работы	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
47	Февраль				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

48	Февраль				Групповая	1	Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
49	Март				Групповая	1	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
50	Март				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
51	Март				Групповая	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
52	Март				Групповая	1	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
53	Март				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
54	Март				Групповая	1	Работа над синхронным исполнением постановочной работы	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
55	Март				Групповая	1	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
56	Март				Групповая	1	История Европейских балльных танцев, их характер. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Медленный вальс».	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
57	Апрель				Групповая	1	Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
58	Апрель				Групповая	1	Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
59	Апрель				Групповая	1	Повторение танцевального материала «Медленный вальс»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца

60	Апрель				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
61	Апрель				Групповая	1	История Латиноамериканских бальных танцев, их характер. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Ча-ча-ча»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
62	Апрель				Групповая	1	Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
63	Апрель				Групповая	1	Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
64	Апрель				Групповая	1	Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
65	Май				Групповая	1	Закрепление танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
66	Май				Групповая	1	Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
67	Май				Групповая	1	Повторение и закрепление изученного материала. Упражнения на импровизацию.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
68	Май				Групповая	1	Разучивание элементов классического танца	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие Демонстрация танца
69	Май				Групповая	1	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	МБОУ Успенская СОШ	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
70	Май				Групповая	1	Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	МБОУ Успенская СОШ	Творческий показ
71	Май				Групповая	1	Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	МБОУ Успенская СОШ	Творческий показ

72	Май				Групповая	1	Итоговое занятие. Отчётный концерт.	МБОУ Успенская СОШ	Творческий показ
	<b><i>ИТОГО: 72 часа</i></b>								