

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2024г..

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Г. Н. Пальченкова



**Дополнительная общеразвивающая программа
"Спортивные танцы"**

Срок освоения: 3 года (216 дней)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:

Матвеев Дмитрий Алексеевич

Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка.

Направленность программы

Представленная программа является дополнительной общеразвивающей программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на развитие физических, координационно двигательных и базовых музыкальных данных обучающихся, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся общеобразовательных школ, не имеющих профильной подготовки, желающие развиваться физически в сочетании с освоением ритмических музыкальных элементов. Возраст детей: 7-17 лет. Программа предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку.

Актуальность

Программа по спортивным танцам является актуальной и востребованной в современном обществе. Она отвечает потребностям современных детей и их родителей, которые все больше озабочены здоровьем и физической формой своих детей.

Ориентированная на эффективное решение актуальных проблем ребенка, программа способствует развитию физических, эмоциональных и социальных навыков у детей. Она помогает развивать координацию движений, гибкость, выносливость, а также улучшает самооценку и уверенность в себе.

Программа соответствует социальному заказу общества, которое все больше стремится к здоровому образу жизни и развитию личности. Анализ социальных проблем показывает, что среди детей наблюдается рост заболеваемости ожирением, нарушениями осанки, а также проблемы социальной адаптации.

Материалы научных исследований подтверждают положительный эффект занятий спортивными танцами на здоровье и развитие детей. Анализ педагогического опыта показывает, что занятия спортивными танцами способствуют формированию у детей дисциплины, ответственности и трудолюбия.

Анализ детского и родительского спроса показывает, что многие дети и их родители заинтересованы в занятиях спортивными танцами. Современные требования модернизации системы образования также подчеркивают важность развития физической культуры и спорта в школах и других образовательных учреждениях.

Потенциал образовательного учреждения также может быть использован для проведения соревнований, выступлений и других мероприятий, которые помогут развивать у детей навыки командной работы, самодисциплины и самовыражения.

Таким образом, программа по спортивным танцам является актуальной и эффективной для развития физических и социальных навыков у детей, а также соответствует потребностям современного общества в здоровом образе жизни и развитии личности.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы позволяют обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества, учесть интересы детей к занятиям независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности. Программа не имеет медицинских противопоказаний, благотворно воздействуют на развитие двигательных и волевых качеств, психики, способствует воспитанию настойчивости, упорства, развитию коммуникативных качеств, которые необходимы обучающимся для успешной учебы и развития личности. В структуре программы: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида танца и укрепление мышечного корсета тела.

Новизна программы.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Уровень освоения программы.

Базовый (3 года обучения)

Объем и срок освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

3 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Цель и задачи программы.

Цель программы заключается в развитии физических и психологических качеств учащихся, их пластических и танцевальных способностей средствами ритмической пластики, формировании навыков танцевальной техники и хореографии, укреплении здоровья, а также в подготовке к участию в соревнованиях по танцевальному спорту.

Задачи:

Обучающие:

- Повысить гибкость и координацию для улучшения выступления в танцевальных соревнованиях.

- Изучить основные принципы музыкальности и ритма в танцах.
- Развить выразительность и эмоциональную передачу через танцевальное движение.
- Научиться работе в паре и синхронизации движений с партнером.
- Изучить технику вращений, подъемов и дополнительных элементов в танцах.

Развивающие:

- Гармоничное развитие физических, танцевально-двигательных способностей учащихся.
- Улучшение природных данных, подвижности суставов, развитие и укрепление мышц, связок, стретчинг.
- Укрепление здоровья.
- Развитие координации, естественной грации, музыкальности и ритмичности.
- Развитие художественного восприятия и вкуса, культуры поведения

Воспитательные:

- Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.
- Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.
- Привитие здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма, как основы будущей жизни.
- Формирование умения работать в команде, уважения и толерантного отношения к товарищам.
- Формирование таких качеств, как целеустремленность, трудолюбие, ответственность, настойчивость и упорство, умение взвешенно относиться к своим результатам, смелость, умение дорожить временем и помогать друг другу.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- учащийся освоит базовые спортивные и танцевальные термины и ритмические понятия, разовьет физические данные, обогатит спортивно-танцевальные впечатления;
- учащийся научится пользоваться телом, как инструментом для создания ритмических пластических элементов, с соблюдением всех здоровьесберегающих методик;
- учащийся научится исполнять элементы и связки индивидуально и в составе группы.

Метапредметные

- учащийся разовьет мышечно-двигательный аппарат, а также научится выразительно и ритмично двигаться в характере исполняемого произведения;
- учащийся разовьет чувство ритма, музыкальный слух и др.;
- учащийся разовьет психические процессы (концентрацию, внимание, память, воображение, восприятие, эмоциональную отзывчивость на спортивно-танцевальное произведение).

Личностные

По окончании освоения программы учащийся:

- сформирует свою модель общения и поведения в группе;
- будет проявлять нравственные качества: терпение, доброжелательность, сотрудничество в коллективе, ответственность;
- сформирует эстетические потребности, продемонстрирует двигательный, музыкально-художественный вкус.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Очная.

Особенности реализации программы:

Свободные беседы на спортивную тематику, групповые обсуждения профессиональных тем, участие в соревнованиях.

Принятие к вниманию индивидуальных способностей каждого учащегося и корректировка программы, если это необходимо. Оценка эффективности программы, проводимая с помощью контрольных занятий, отслеживание прогресса учащихся.

Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса происходит в сформированных разновозрастных группах; состав группы – постоянный; занятия групповые, предусматривающие общение учащихся друг с другом, обмен опытом и мотивацию друг друга. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривает беседы, практические занятия и соревнования.

Условия набора и формирования групп

Условия набора в коллектив:

Принимаются все желающие без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача. На 2 и 3 год обучения зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку и отбор, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Набор обучающихся разного возраста.

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы

1 год обучения – 15 человек.

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Формы организации занятий:

При реализации программы могут предусматриваться, как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Типы, дидактические цели и формы организации занятия:

Тип учебного занятия	Дидактическая цель	Форма проведения занятия
Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний	Создать условия для осознания и осмысления блока новой учебной информации	Вводное занятие, игра
Учебное занятие и закрепления знаний и способов деятельности	Обеспечить закрепление знаний и способов деятельности обучающихся	Консультация, игра
Учебное занятие самостоятельного применения знаний и способов деятельности	Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности	Фестиваль, практическое занятие
Учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по обобщению знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по проверке, оценке, знаний и способов деятельности	Обеспечить проверку и оценку знаний и способов деятельности обучающихся (контрольное занятие)	Практическое занятие
Учебное занятие по коррекции знаний и способов деятельности	Организовать деятельность обучающихся по коррекции своих знаний и способов деятельности	Практическое занятие

Формы проведения занятий: учебные занятия, соревнования, фестиваль, контрольные испытания, итоговые испытания.

Форма и организация деятельности детей на занятии

1. Фронтальная: со всеми учащимися одновременно, в форме беседы, показа, объяснения, в процессе обучения нового материала.
2. Индивидуальная: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, работы с заинтересованными детьми.
3. Виды самостоятельной работы учащихся: выполнение домашнего задания: повтор танцевально-ритмического материала, работа по усовершенствованию тела (растяжки, подкачки, гибкость), просмотр и анализ видеоматериала.
4. При успешном освоении данной программы учащимися, возможна постановка концертных номеров и участие с ними в концертах и конкурсах.

Материально-техническое оснащение:

Для успешной реализации программы учебный кабинет должен быть укомплектован хореографическими станками и зеркалами, полом со специальным спортивным покрытием, музыкальным центром, спортивными лавочками, гимнастическими ковриками, скакалками.

Учащимся необходима раздевалка для переодеваний.

Для концертных номеров необходимо приобретение сценических костюмов и обуви.

Кадровое обеспечение

Реализуется без привлечения иных специалистов.

Учебный план. 1-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	2		2	Наблюдение, контроль наличия природных данных.
2.	Общая физическая подготовка	6	80	86	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
3.	Музыкально-ритмическая пластика	6	46	52	Педагогическое наблюдение. Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
4.	Контрольные испытания. соревнования	0	2	2	Открытый урок.
5.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения		2	2	Промежуточный контроль
	Итого:	14	130	144	

Учебный план. 2-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Наблюдение, проверка знаний и умений, полученных в 1-й год обучения.
2.	Теоретическая подготовка	10	0	10	Консультация, устные опросы
3.	Общая физическая подготовка	11	39	50	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
4.	Постановка спортивных элементов в танце	19	31	50	Педагогическое наблюдение.

					Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
5.	Контрольные испытания. соревнования	10	20	30	Открытый урок.
6.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	0	2	2	Промежуточный контроль
	Итого:	52	92	144	

Учебный план. 3-й год обучения

№	Раздел (блок, модуль)	Количество часов			Формы контроля
		Теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Наблюдение, проверка знаний и умений, полученных в 1-й и 2-й года обучения.
2.	Общеразвивающий раздел (хореография)	6	18	24	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
3.	Общая физическая подготовка	5	23	28	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
4.	Стретчинг (развитие эластичности)	10	22	32	Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте
5.	Постановка танцевальных элементов	15	39	54	Педагогическое наблюдение. Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
6.	Контрольные испытания. соревнования	0	2	2	Открытый урок.
7.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	0	2	2	Промежуточный контроль
	Итого:	38	106	144	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Г. Н. Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Матвеев Дмитрий Алексеевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	04.09.2024	28.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- Подготовиться к соревнованиям по спортивным танцам, включая разработку своей собственной программы и тренировку исполнения.

- Изучить основные элементы и технику движений в спортивных танцах, таких как вращения, подъемы, диагональные шаги и прыжки.

Изучить основные правила и этикет спортивных танцев, такие как правила оценки судьями, дресс-код и правила поведения на танцевальном полу.

Развивающие:

- Изучить и освоить базовые технические элементы вальса, включающие правильное положение рук, постановку ног и вращения.

- Изучить и освоить базовые шаги и движения в стиле ча-ча-ча, включая ходьбу на месте, диагональные шаги и повороты.

- Практиковать синхронизацию с партнером через выполнение синхронных движений, таких как парные вращения и подъемы.

Воспитательные:

- Развитие дисциплины и самоорганизации через выполнение регулярных тренировок и следование тренерским указаниям.
- Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде через совместные тренировки и выступления с партнером.
- Воспитание ответственности и усидчивости через постоянную практику и повышение уровня технического мастерства.

Планируемые результаты

Личностные:

- Уверенность в себе и своих способностях.
- Самоорганизация и дисциплина.
- Ответственность за свои действия и результаты.
- Умение работать в команде и уважать других.
- Творческое мышление и выражение через танец.
- Целеустремленность и настойчивость.

Метапредметные:

- Развитие физической выносливости и гибкости.
- Координация движений и чувство ритма.
- Умение контролировать свое тело и движения.
- Развитие музыкальности и тайминга.
- Коммуникативные навыки и умение слушать партнера.

Предметные:

- Освоение основных техник и элементов спортивных танцев.
- Умение выполнять танцевальные комбинации и сочетания движений.
- Интерпретация музыки и эмоциональное выражение в танце.
- Понимание и соблюдение правил и этики спортивных танцев.
- Умение выступать на соревнованиях и показывать свои навыки перед публикой.

К концу обучения учащиеся:

Будут знать:

- Основные техники и элементы спортивных танцев, такие как вращения, подпрыгивания, взлеты и падения.
- Различные стили танца, включая хип-хоп, брейк-данс, современный танец и латиноамериканские танцы.
- Композицию и структуру танцевального номера, включая вступление, развитие и финал.
- Работу с музыкальным сопровождением и синхронизацию движений с ритмом.
- Умение выражать эмоции и передавать их через движения тела.

Будут уметь:

- Выступать на танцевальных конкурсах перед публикой.
- Работать в команде с партнером или группой танцоров.
- Быть физически выносливыми, гибкими и скоординированными.
- Самоорганизовываться и соблюдать дисциплину на тренировках и при подготовке к выступлениям.

Разовьют следующие качества:

- Физическую выносливость: регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению выносливости и улучшению общей физической формы.

- Гибкость и координация: спортивные танцы требуют хорошей гибкости и координации движений. Регулярная практика помогает развивать эти качества и улучшать осанку и пластику.
- Точность и синхронизация: в танцах важно выполнять движения точно и синхронно с музыкой и партнером. Это требует внимания к деталям, концентрации и умения слушать и реагировать на музыку.
- Творческое мышление: спортивные танцы предоставляют возможность выразить свою индивидуальность и творческий потенциал через движения тела. Дети могут экспериментировать с различными стилями и выражать свои эмоции и идеи через танец.
- Самоуверенность: успешные выступления и достижения в танцах помогают развивать самоуверенность и уверенность в своих способностях. Дети учатся преодолевать страх перед публичными выступлениями и демонстрировать свои навыки перед аудиторией.
- Работа в команде: спортивные танцы часто требуют сотрудничества с партнером или группой танцоров. Дети учатся слушать друг друга, согласовывать движения и доверять друг другу, что способствует развитию навыков работы в команде.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи занятий по спортивным танцам. Ознакомление с оборудованием и инвентарем. Правила охраны труда при занятиях. Основные способы страховки и самостраховки.

Формы контроля: Наблюдение, проверка знаний и умений, полученных в 1-й год обучения.

2. Общеразвивающий раздел (хореография)

Теория. включает в себя изучение основных принципов танцевальной техники, анатомии и физиологии движения, истории танца, музыкальности и ритма. Также важным аспектом является изучение различных стилей танца и их особенностей.

Практика. В практике общеразвивающего раздела хореографии включены упражнения по развитию гибкости, силы, координации, баланса и выносливости. Также проводятся занятия по освоению базовых танцевальных движений, работе над пластикой тела, улучшению танцевальной техники и выразительности. Важным элементом практики является также работа над музыкальностью и ритмикой, а также создание и исполнение хореографических композиций

Формы контроля: Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Теория общей физической подготовки включает изучение основных принципов физической активности, анатомии и физиологии человека, а также спортивной терминологии и правил тренировок. Это включает знание о различных видах физической активности, таких как кардио-тренировки, силовые тренировки, гибкость и координация

движений. Теория также включает изучение питания и режима сна для оптимальной физической подготовки.

Практика. Практика общей физической подготовки включает выполнение различных упражнений и тренировок для развития выносливости, силы, гибкости и координации. Это может включать кардио-тренировки, такие как бег, плавание, силовые тренировки с использованием гантелей или тренажеров, а также упражнения для гибкости и координации, такие как йога или пилатес. Практика также включает в себя выполнение различных упражнений для развития силы и выносливости в конкретной спортивной дисциплине.

Формы контроля: Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте

4. Стретчинг (развитие эластичности).

Теория. включает изучение основных принципов гибкости, анатомии и физиологии растяжки, методов улучшения гибкости и безопасных техник выполнения упражнений по стретчингу.

Практика. включены упражнения для развития гибкости различных групп мышц, улучшение подвижности суставов, укрепление мышц и улучшение общего состояния тела. Также проводятся занятия по растяжке определенных мышечных групп, работе над улучшением выносливости и эластичности мышц, а также улучшение телесной осанки.

Формы контроля: Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте

5. Постановка танцевальных элементов.

Теория.

Определение цели и задачи танцевального элемента: перед началом постановки необходимо определить, какую цель и задачу должен выполнять данный элемент в контексте танца. Например, это может быть выделение основной идеи или эмоционального акцента, создание ритмического или пространственного контраста и т.д.

Анализ музыкальной композиции: для успешной постановки танцевального элемента необходимо анализировать музыкальную композицию, на которую будет выполняться танец. Это позволяет учесть ритмическую структуру, динамику, фразировку и другие музыкальные особенности при разработке элемента.

Разработка концепции и идеи элемента: на основе анализа музыки и общей концепции танца разрабатывается концепция и идея танцевального элемента. Это включает в себя выбор движений, поз, фигур, направлений движения и других характеристик элемента.

Техническая подготовка: перед постановкой танцевального элемента необходимо обеспечить техническую подготовку исполнителей. Это включает в себя работу над основными техническими навыками, координацией движений, балансом, гибкостью и другими аспектами, необходимыми для успешного выполнения элемента.

Постановка движений и фигур: на этом этапе происходит конкретная постановка движений и фигур, которые будут входить в танцевальный элемент. Это включает в себя определение последовательности движений, углов и направлений движения, переходов между фигурами и других деталей.

Работа над выразительностью и эмоциональностью: одним из важных аспектов постановки танцевального элемента является работа над выразительностью и эмоциональностью исполнения. Это включает в себя работу над фразировкой движений,

динамикой, выражением эмоций и другими средствами, которые помогают передать задумку элемента.

Практика.

Определение структуры и композиции: следующим шагом является разработка структуры и композиции танцевального выступления. Это включает определение последовательности движений, переходов, формирование групповых образов и использование пространства.

Создание хореографии: на этом этапе разрабатывается сама хореография - набор движений и элементов, которые будут использованы в танце. Это может включать различные техники и стили, такие как классический балет, современный танец, хип-хоп, латиноамериканские танцы и другие.

Обучение и репетиции: после создания хореографии начинается процесс обучения и репетиций. Танцоры изучают и запоминают движения, работают над техникой и выражением, а также совершенствуют синхронность и координацию в группе.

Исправление и оттачивание: в процессе репетиций проводится анализ и исправление ошибок, улучшение техники и выражения, а также оттачивание деталей и согласование движений в группе.

Проходка и исполнение: после завершения репетиций проходит проходка - пробный выступление перед публикой или жюри. В этот момент проверяется работоспособность хореографии, ее эффект на зрителей и соответствие заданным целям и требованиям.

Формы контроля: Визуальный контроль педагога с фиксацией в диагностической карте

6. Контрольные испытания и соревнования.

Практика. Анализ результатов: после прохождения контрольных испытаний или соревнований проводится анализ результатов для определения уровня подготовки и выявления слабых мест, которые необходимо улучшить. Это позволяет разработать более эффективную программу тренировок для будущих мероприятий.

Формы контроля: Открытый урок

7. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Практика. Заключительное занятие третьего года обучения. Закрепление навыков.

Подведение итогов работы в течение учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований.

Формы контроля: Промежуточный контроль

**Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Матвеева
Д.А. объединение "Спортивные танцы"
2023-2024 учебный год**

№ пп	Наименование темы	Раздел УП	Всего кол-и-чест	Дата план	Дата факт
------	-------------------	-----------	------------------	-----------	-----------

			во часо в		
1.	Инструктаж по ТБ. Причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения. Партерная гимнастика.	Ввод-ное заня-тие	2	04.09.2024	
2.	Основы техники танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	06.09.2024	
3	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	11.09.2024	
4.	Техника поворотов и вращений	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	13.09.2024	
5	Работа с ритмом и музыкальностью	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	18.09.2024	
6.	Комплекс упражнений на махи	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	20.09.2024	
7.	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	25.09.2024	
8.	Улучшение координации движений	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	27.09.2024	
9	Технические элементы с перестроением в зале.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	02.10.2024	
10.	Танцевальные комбинации и хореография	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	04.10.2024	
11.	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	09.10.2024	
12	ОФП.	Общая физи-ческая подго-товка	2	11.10.2024	
13.	Растяжки с использованием скакалки.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	16.10.2024	
14	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	18.10.2024	
15.	Техника баланса и стабильности.	Общая физи-ческая подго-товка	2	23.10.2024	
16	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	25.10.2024	
17.	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	30.10.2024	
18.	Изоляция на все группы мышц	Общая физи-ческая подго-товка	2	01.11.2024	
19	Комбинация на	Общая физи-ческая	2	06.11.2024	

	выносливость и координацию со сменой работы на полу и стоя.	подготовка			
20	Растяжка у станка	Стрет-чинг (развитие эластичности)	2	08.11.2024	
21.	Техника поднятий и акробатики в танце	Общая физическая подготовка	2	13.11.2024	
22.	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (развитие эластичности)	2	15.11.2024	
23.	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (развитие эластичности)	2	20.11.2024	
24	Минимальная акробатика	Общая физическая подготовка	2	22.11.2024	
25.	Улучшение выносливости и физической подготовки	Общая физическая подготовка	2	27.11.2024	
26.	Отжимание с упором в скамью лицом и спиной.	Общая физическая подготовка	2	29.11.2024	
27	Исполнение выученных танцев	Постановка танцевальных элементов	2	04.12.2024	
28.	Большие махи ногами. Прыжки.	Общеразвивающий раздел (хореография)	2	06.12.2024	
29	Добавление новых элементов в схемы	Постановка танцевальных элементов	2	11.12.2024	
30.	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (развитие эластичности)	2	13.12.2024	
31.	Усложненные упражнения для подкачек и растяжек.	Стрет-чинг (развитие эластичности)	2	18.12.2024	
32	Вращения на месте	Общеразвивающий раздел (хореография)	2	20.12.2024	
33.	Улучшение танцевальной техники в специфических стилях (брейк-данс, хип-хоп, танго и др.)	Общеразвивающий раздел (хореография)	2	25.12.2024	
34.	Исполнение выученных танцев	Постановка танцевальных элементов	2	27.12.2024	
35.	Работа над артистичностью и театральностью выступления	Общеразвивающий раздел (хореография)	2	10.01.2025	
36	Исполнения с соблюдением ритма и характера музыки.	Постановка танцевальных элементов	2	15.01.2025	
37.	Силовой комплекс на все группы мышц	Общая физическая подготовка	2	17.01.2025	
38.	Повтор изученных	Постановка танце-	2	22.01.2025	

	комбинаций.	валь-ных элемен-тов			
39.	Силовой комплекс на все группы мышц	Общая физи-ческая подго-товка	2	24.01.2025	
40	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	29.01.2025	
41.	Исполнение танцев под музыку	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	31.01.2025	
42.	Скоростное исполнение элементов.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	05.02.2025	
43	Исполнение элементов на разный ритм.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	07.02.2025	
44	Разучивание новых элементов в выученных танцах	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	12.02.2025	
45	Разучивание новых элементов в выученных танцах	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	14.02.2025	
46	Работа над освобождением, удлинением движения в связи с дыханием.	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	19.02.2025	
47	Прослушивание муз.отрывков, разбор характера музыки.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	21.02.2025	
48	Техника исполнения танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	26.02.2025	
49	Силовой комплекс на все группы мышц	Общая физи-ческая подго-товка	2	28.02.2025	
50	Исполнение выученных танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	05.03.2025	
51	Улучшение техники контроля над своим телом и движениями	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	07.03.2025	
52	Работа над выразительностью рук в танце	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	12.03.2025	
53	Исполнение выученных танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	14.03.2025	
54.	Работа над техникой исполнения быстрых и динамичных движений	Общая физи-ческая подго-товка	2	19.03.2025	
55	Улучшение координации между верхней и нижней частями тела	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	21.03.2025	
56.	Парные элементы.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	26.03.2025	

57.	Изолирование отдельных частей тела в ритмической комбинации.	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	28.03.2025	
58	Создание номера под музыку.	Обще-разви-ваю-щий раздел (хорео-графия)	2	02.04.2025	
59.	Силовой урок со строгим соблюдением музыкальности	Общая физи-ческая подго-товка	2	04.04.2025	
60.	Разучивание комбинаций, отработка.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	09.04.2025	
61.	Синхронность в исполнении комбинаций.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	11.04.2025	
62	Развитие гибкости и подвижности для танцоров	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	16.04.2025	
63.	Разнохарактерное исполнение одной и той же комбинации.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	18.04.2025	
64	Акцент на правильности дыхания в технике.	Общая физи-ческая подго-товка	2	23.04.2025	
65.	Технический музыкальный класс.	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	25.04.2025	
66.	Освоение усложненных техник	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	30.04.2025	
67.	Техника работы с партнером в парном танце	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	07.05.2025	
68.	Исполнение выученных танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	14.05.2025	
69	Техника танцев	Поста-новка танце-валь-ных элемен-тов	2	16.05.2025	
70.	Пластичность исполнения элементов.	Стрет-чинг (разви-тие элас-тичнос-ти)	2	21.05.2025	
71	Прохождение теста с контрольными вопросами. Выполнение танца на оценку.	Конт-роль-ные испы-тания. Сорев-нова-ния	2	23.05.2025	
72	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения	Итого-вое занятие. Обсуждение итогов обуче-ния	2	28.05.2025	

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические особенности организации образовательного процесса. Особенности в образовательном процессе.

- 1) От простого к сложному.
- 2) Принцип постепенности
- 3) Возрастные особенности учащегося
- 4) Физическое развитие каждого ребенка.

Программа одноуровневая и рассчитана на ознакомление с легкой атлетикой для обучающихся возраста 7- 17 лет. При очной форме обучения обучающиеся лучше воспринимают материал. Учитель рассказывает теоретический материал, а обучающиеся применяют и закрепляют полученные знания на практике. Ведущим видом занятий являются практические. Для привития умения работать в группе, культуре общения и ведения диалога, а также для лучшего освоения материала применяется групповая и индивидуально-групповая формы деятельности.

Методы обучения и воспитания: система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- 1.Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, вопросы, словесные инструкции и др.).
- 2.Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении – (наглядно-зрительные приемы, показ танцевальных упражнений, использование наглядных пособий и др.).
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Воспитанники забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой спортивных танцев, обучающиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Информационные ресурсы

Использование средств массовой информации – газеты, стенды, плакаты, объявления о результатах спортсменов, выполнение норм ГТО, спортивных разрядов. Социальные сети.

Список литературы.

Методическая литература для педагогов

- 1.Бекина С.И. и др. Музыка и движение- М., 2000.
- 2.Боттомер У. Учимся танцевать.– М. :ЭКСМО-пресс, 2002.
- 3.Г.Говард Техника Европейского бального танца-М. : Артис, 2003.
- 4.Динниц Е.В. Джазовые танцы ООО – М. :Издательство АСТ, 2004.
5. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов -на- Д. : Феникс, 2004.
6. Лерд У. Техника Латиноамериканского бального танца. - М.:Артис,2003.
- 7.Подласый И.П. Педагогика: в 2 кн., Владос, 2003.
- 8.Реан А.А. и др. Психология и педагогика.– СПб. :Питер, 2004.
- 9.Ермаков Д.А. В вихре вальса- М. –издательство АСТ 2003.
- 10.Рубенштейн Н.А.Психология танцевального спорта или что нужно знать чтобы стать первым.- М. 2000.

Методическая литература для обучающихся

- 1.Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, Ча-ча-ча. - Ростов - на- Д. : Феникс, 2003.
- 2.Ермаков Д.А. Танцы на балах и выпускных вечерах. – М. : Издательство АСТ, 2004.
- 3.Ермаков Д.А. От фокстрота до квикстепа – М. :Издательство АСТ, 2004.
- 4.Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М. - Издательство АСТ, 2003.
- 5.Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М.,2000.
- 6.Бекина С.И. и др. Музыка и движение- М., 2000.
- 7.Боттомер У. Учимся танцевать.– М. :ЭКСМО-пресс, 2002.
- 8.Г.Говард Техника Европейского бального танца-М. : Артис, 2003.
- 9.Динниц Е.В. Джазовые танцы ООО – М. :Издательство АСТ, 2004.
10. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов -на- Д. : Феникс, 2004.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	Входная Диагностика (тест)	Теоретические задания представляют собой тесты по разделам программы. (Приложение №1).
	ИК, Тест	Тест по изученному материалу (Приложение №1)
Практическая подготовка	Входная диагностика.	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение 2)
	Наблюдения	Осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения
	ПА, Анализ выполненных работ	Учащиеся участвуют в соревнованиях школьного и районного уровня.
	ИК	Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников. (Приложение №3).

Формы контроля.

Текущий, промежуточная аттестация, педагогическое наблюдение. Итоговый контроль проводится по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания и фиксации используется журнал посещения занятий. Отношение детей к тренировочному процессу. Анкетирования родителей и детей в начале года и в конце года обучения и их анализ. Для более углубленной заинтересованности отношение родителей и детей к занятиям. Бланки тестовых заданий. Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Приложение №1. Приложение №1.

Тест по теоретической подготовке

Тест по технике безопасности на занятиях по спортивным танцам.

1. Наличие у обучающегося спортивной формы:

- а) обязательно;
- б) по возможности;
- в) по желанию;
- г) не обязательно.

2. Проводить разминку на тренировке:

- а) проводить не надо;
- б) иногда можно и провести;
- в) проводить обязательно.

3. Соблюдение дистанции между соло исполнителями и парами:

- а) обязательно;
- б) по возможности;
- в) нет разницы, где стоять
- г) необязательно.

4. Можно ли на тренировку с длинными распущенными волосами?

- а) да;
- в) как хочется;
- г) нет;
- д) нет, но иногда можно.

5. Резкая «стопорящая» остановка во время танца:

- а) провоцирует столкновение;
- б) способствует исключению столкновения.

6. Во время прыжка нужно приземляться:

- а) на руки;
- б) на ноги;
- в) на спину.

7. При выполнении упражнений по метанию:

- а) люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;
- б) люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метящего, не мешая ему.
- в) нет разницы, где стоять.

8. Снаряд для метания подаётся друг другу:

- а) броском;
- б) катанием;
- в) из рук в руки.

10. При плохом самочувствии:

- а) прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- б) заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца.

Тест на знание теории спортивных танцев

1. Из каких фигур состоит схема медленного вальса(выберете 3 ответа)?

- А)правый поворот.
- Б)левый поворот.
- В)переменка.
- Г)четвертной поворот.

2.Из какой фигуры состоит схема квикстепа?

- А)правый поворот.
- Б)левый поворот.
- В)переменка.
- Г)четвертной поворот.

3. сколько тактов в правом повороте медленного вальса?

- А) 3
- Б) 2
- В) 1

4. Есть ли в латиноамериканской программе шаги с пятки?

- А) да, есть
- Б) есть и с пятки, и с носка
- В) нет

5.сколько тактов в переменке медленного вальса?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3

6.На какую ногу мы встаём в ча-ча-ча?

- А) на прямую
- Б) на согнутую
- В) на правую
- Г)на левую

7. сколько тактов в маленьком квадратике медленного вальса?

- А) 2
- Б) 4
- В) 6

8. сколько тактов в большом квадратике медленного вальса?

- А) 2
- Б) 12
- В) 4

9. в каком направлении партнер начинает квикстеп?

- А) спиной диагонально к стене
- Б) лицом диагонально к стене
- В) спиной диагонально к центру

10. какой фигуры нет в самбе

- А) виск
Б) самбоход на месте
В) переменка

Приложение №2**Промежуточная аттестация**

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Танец полька	Мужская партия	Женская партия
2	Танец модный рок	Мужская партия	Женская партия
3	Танец медленный вальс (маленький и большой квадраты)	Мужская партия	Женская партия
4	Танец ча-ча-ча (основное движение)	Мужская партия	Женская партия

Приложение №3**Итоговая аттестация**

№	Контрольные испытания	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Танец медленный вальс (схема по кругу)	Мужская партия	Женская партия
2	Танец квикстеп	Мужская партия	Женская партия
3	Танец самба	Мужская партия	Женская партия
4	Танец ча-ча-ча (схема)	Мужская партия	Женская партия