

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием» Шкотовского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Шкотовского муниципального округа**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ ШМО
Пятёрко А.О.
«_____» _____ 2024 г.



«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Возраст учащихся: 5 – 15 лет
Срок реализации: 2 года

Чабан Ксения Сергеевна
тренер-преподаватель

пгт Смоляниново
2024 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Спортивные танцы» разработана по авторской методике на основании методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ утвержденных приказом Министерства образования Приморского края № 23а – 330 от 31.03.2022 г.

Спортивные танцы – направление, подразумевающее использование движений и элементов в соответствующем ритме, и последовательности под заранее заданную музыку. Спортивные танцы очень популярны, и всё благодаря их красоте, чувственности и оригинальности.

Спортивные танцы дают большие возможности для эстетического воспитания, а также развивают как физические и хореографические способности учащихся, так и музыкальные. Спортивные танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней и внешней культуры человека, усвоение норм этики, развитие художественного вкуса.

В танцевальном спорте красота и физическая подготовленность ребенка неразрывно связаны с внутренним содержанием танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Занятия спортивными танцами совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают силу, быстроту, гибкость, координацию и выносливость. Природа танца даёт ни с чем несравнимые возможности для гармоничного физического развития.

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Язык освоения программы – государственный язык РФ – русский

Уровень освоения – разноуровневая, стартовый – 1 год, базовый – 1 год обучения.

Отличительная особенность программы в том, что она разноуровневая для разных возрастных категорий, что дает огромное преимущество в тщательном освоении программы, а также в процессе ее освоения позволяет познакомить детей не только с различными направлениями данной программы и ее содержанием, но и современными российскими и зарубежными музыкальными произведениями.

Адресат программы – в секцию по программе «Танцевальный спорт» принимаются мальчики и девочки обучающиеся в образовательных учреждениях Шкотовского муниципального района, допущенные к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 5 - 12 лет.

Организация образовательного процесса

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app> на основании заявления родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Принцип набора обучающихся свободный, осуществляется при предоставлении медицинской справки о разрешении заниматься по выбранному направлению.

Формирование (комплектование) групп обучающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 год (стартовый уровень) - 2 раза в неделю, 1 год (базовый уровень) – 2 раза в неделю.

Время проведения занятий: 1 год (стартовый уровень) - 1 час, 1 год (базовый уровень) – 2 часа.

Срок реализации программы: 2 года (72 недели): 1 год (36 недель), 2 год (36 недель).

Объем программы: 216 часов: 1 год – 72 часа, 2 год – 144 часа.

Наполняемость группы: 8 – 15 человек.

Возрастная категория: 5 – 12 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение спортивным танцам учащимися 5 – 12 лет проживающих на территории Шкотовского муниципального округа.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки со сверстниками;
- воспитать трудолюбие, стремление к двигательной активности;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать ответственность к требованиям выполнения заданий, дисциплинированность;
- привить стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить умственную и физическую работоспособность;
- развить пластичность и выразительность движений, гибкость, ритмичность по средствам подготовительных упражнений, общей физической подготовки и танцевальной подготовки;
- развить чувство ритма, музыкального слуха, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность;
- развить навыки ориентировки в пространстве, координации движений и

пластики, владения своим телом;

- развить опорно – двигательный аппарат, «выворотность» ног, постановку танцевального шага;
- развить познавательную активность учащихся.

Обучающие:

- познакомиться с направлением «танцевальной хореографии»;
- познакомиться с правилами здорового образа жизни;
- получить представления о понятиях: характер музыки, темп, ритм;
- освоить основные направления и «базу» данной программы;
- овладеть техникой выполнения упражнений разного уровня сложности;
- овладеть умением правильно двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- научиться практическим применением теоретических знаний;
- научиться исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Показ, рассказ, объяснение
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях и в зале.	1	1	-	Беседа
1.2.	История развития спортивных танцев	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	26	8	18	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.1.	Строевые	3	1	2	Учебно – тренировочное

	упражнения				занятие
2.2.	Ходьба и бег	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.3.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.4.	Прыжки	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.5.	Упражнения на развитие силы	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.6.	Упражнения на развитие быстроты	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.7.	Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	Учебно – тренировочное занятие
2.8.	Упражнения на развитие координации движений	4	1	3	Учебно – тренировочное занятие
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.1.	Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
3.2.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
3.3.	Упражнения в равновесии	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
3.4.	Упражнения на выворотность тазобедренных суставов	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
4	Техническая подготовка	22	5	17	Учебно – тренировочное занятие
4.1.	Хореография	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
4.2.	Танцевальные движения	4	1	3	Учебно – тренировочное занятие
4.3.	Ритмика	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
4.4.	Музыкальные игры	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
4.5.	Корректирующая	4	1	3	Учебно – тренировочное

	гимнастика				занятие
5	Аттестация	2	-	2	Открытое занятие для родителей
Итого:		72	19	53	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

1 Раздел. Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях и в зале

Теория: Правила поведения в зале и на занятии, инструктаж по ТБ, заполнение в журнал сведений о проведении инструктажа.

1.2. Тема: История развития спортивных танцев

Теория: История развития спортивного танца за рубежом и в России. Краткие исторические характеристики спортивного танца.

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Строевые упражнения

Теория: Общее понятие о строе, приветствие педагога в строю. Команды для поворотов на месте.

Практика: построение, приветствие, повороты на месте.

2.2. Тема: Ходьба и бег

Теория: Общее понятие о ходьбе. Виды ходьбы. Правильное выполнение упражнений. Общее понятие о беге. Виды бега и беговых упражнений. Правильное выполнение упражнений.

Практика: ходьба, на носках, на пятках, на внутренней/внешней сторонах стопы, со сменой направления, вперед-назад, двойные шаги (с приставкой) – влево, вправо, мягкий шаг, с высоким подниманием бедра, острый шаг, пружинящий шаг, скрестный шаг, перекатный шаг, в полуприседе, в приседе, в противоходе, галоп. Бег обычный, по прямой и дугам, змейкой, на полупальцах, приставными шагами правым боком и левым, с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу, «шаг польки», подскоки, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общее понятие о ОРУ. Виды ОРУ. Правильная последовательность ОРУ. ОРУ на различные группы тела.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на шею, упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на туловище и раскрытие грудного отдела, упражнения на стопы и ноги (у хореографического станка/без).

2.4. Тема: Прыжки

Теория: Общее понятие о прыжках. Виды прыжков. Правильная техника выполнения и правила приземления.

Практика: на месте, из различных положений, с продвижением, со сменой ног, с поворотами, в высоту, в длину, на левой/правой ногах, на скакалке.

2.5. Тема: Упражнения на развитие силы

Теория: Общее понятие о силе. Виды силовых упражнений. Виды упражнений на различные группы мышц. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения на руки, на ноги, на рюшной пресс, на икроножные мышцы, на ягодицы, на спину.

2.6. Тема: Упражнения на развитие быстроты

Теория: Общее понятие о быстроте. Виды упражнений для развития быстроты. Правильная техника выполнения.

Практика: выбегания из различных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег 3р x 10м, задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр, выполнение упражнений на скорость за 10 – 15 сек.

2.7. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория: Общее понятие о гибкости. Виды упражнений на развитие гибкости. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения из положений сидя/стоя/лежа, упражнения с хореографическим станком, наклоны, пассивное растягивание, выпады, полу-шпагаты, шпагаты.

2.8. Тема: Упражнения на развитие координации движений

Теория: Общее понятие о координации. Виды упражнений на развитие координации. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения с теннисным мячом, одноименные/разноименные движения рук и ног, ходьба с добавлением различных положений рук или головы, различные виды равновесий.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1.Тема: Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации

Теория: Музыкальные произведения. Различие понятий: такт, вступление, проигрыш. Как правильно подстроиться под музыку. Правильный счет.

Практика: танцевальные восьмерки, ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки под музыкальное сопровождение, движения со сменой ритма.

3.2. Тема: Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: Новые упражнения. Правильная техника выполнения. Самостраховка.

Практика: «Кошечка – собачка», «Змейка», «Самолетик», «Корзинка», «Колечко» в исходном положении лежа на животе, упоры.

3.3. Тема: Упражнения в равновесии

Теория: Общее понятие о равновесии. Виды равновесий. Правильная техника выполнения.

Практика: стойки на носках, равновесие в полуприседе, упражнения на равновесие в парах, «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры).

3.4. Тема: Упражнения на выворотность тазобедренных суставов

Теория: Понятие о «выворотности». Суставная разминка, техника выполнения. Упражнения на выворотность тазобедренных суставов и правильная техника выполнения.

Практика: комплекс упражнений на внутренние/внешние связки тазобедренного сустава.

4 Раздел. Техническая подготовка

4.1. Тема: Хореография

Теория: Понятие о «базе хореографии». Правильная постановка корпуса, статика позвоночника.. Понятие о балетном экзерсисе (позиции рук 1-2-3 и ног 1-6). Понятие о выразительности движений в танце. Позиции и уровни в спортивном танце. Понятие о правильной осанке. Точки зала, как правильное ориентироваться.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета, упражнения на пластику и динамику рук, разработка коленей и стоп, постановка баланса мелкие движения ног, мелкий бег, комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, комбинированные движения, тренировка правильной осанки, перегибы корпуса, прыжки на развитие координации, упражнения на середине зала, позы классического танца.

4.2. Тема: Танцевальные движения

Теория: Понятие движение. Виды движений различными частями тела. Техника исполнения.

Практика: разнообразные виды движений, танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения, виды движений различных танцев, сюжетно-образные танцы.

4.3. Тема: Ритмика

Теория: Введение в курс ритмики.

Практика: изображение различных животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, упражнения для плеч, головы корпуса, различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями.

4.4. Тема: Музыкальные игры

Теория: Музыкальные произведения. Сопоставление музыки и движений. Виды игр. Правила игр и техника безопасности.

Практика: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве, игры

на умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, скакалки, обруча и др.).

4.5. Тема: Корректирующая гимнастика

Теория: Понятие «корректирующая гимнастика». Виды корректирующей гимнастики. Упражнения и правильная техника выполнения.

Практика: упражнения для подготовки мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально – хореографической информации; комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, чистота линий тела, постановка баланса.

5 Раздел. Аттестация

Практика: открытое занятие для родителей.

Учебный план 1 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Показ, рассказ, объяснение
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях и в зале.	1	1	-	Беседа
1.2.	История развития спортивных танцев	1	1	-	Беседа
1.3.	Гигиена и закаливание – здоровый образ жизни учащегося	2	2	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	46	9	37	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
2.1.	Строевые упражнения	3	1	2	Учебно – тренировочное занятие
2.2.	Ходьба и бег	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие

2.3.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
2.4.	Прыжки	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
2.5.	Упражнения на развитие силы	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
2.6.	Упражнения на развитие быстроты	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
2.7.	Упражнения на развитие выносливости	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
2.8.	Упражнения на развитие гибкости	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
2.9.	Упражнения на развитие координации движений	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3	Специальная физическая подготовка	46	9	37	Показ, объяснение, наблюдение, исправление ошибок
3.1.	Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации	7	1	6	Учебно – тренировочное занятие
3.2.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3.3.	Упражнения в равновесии	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3.4.	Упражнения на выворотность тазобедренных суставов	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3.5.	Упражнения на расслабление мышц	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3.6.	Растягивающие упражнения	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
3.7.	Акробатические упражнения	9	3	6	Учебно – тренировочное занятие
4	Техническая подготовка	46	9	37	Учебно – тренировочное занятие
4.1.	Хореография	9	3	6	Учебно – тренировочное занятие
4.2.	Танцевальные	7	1	6	Учебно – тренировочное

	движения				занятие
4.3.	Спортивная хореография	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
4.4.	Современная хореография	7	1	6	Учебно – тренировочное занятие
4.5.	Ритмика	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
4.6.	Музыкальные игры	5	1	4	Учебно – тренировочное занятие
4.7.	Корректирующая гимнастика	6	1	5	Учебно – тренировочное занятие
5	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		144	31	113	

Содержание учебного плана 2024 – 2025 года обучения (базовый уровень)

1. Раздел. Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Вводное занятие. Правила поведения и ТБ на занятиях и в зале.

Теория: Правила поведения в зале и на занятии, инструктаж по ТБ, заполнение в журнал сведений о проведении инструктажа.

1.2. Тема: История развития спортивных танцев.

Теория: История развития спортивного танца за рубежом и в России. Краткие исторические характеристики спортивного танца.

1.3. Тема: Гигиена и закаливание – здоровый образ жизни учащегося.

Теория: Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Личная гигиена. Гигиена после тренировочных занятий. Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения.

2 Раздел. Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Строевые упражнения

Теория: Общее понятие о строе, приветствие педагога в строю. Команды для поворотов на месте. Понятие шеренга, колонна. Изучение перестроений из одной шеренги в 2-3, из одной шеренги в колонну/колонны

Практика: построение, приветствие, повороты на месте, перестроения из одной шеренги в 2-3, из одной шеренги в колонну/колонны.

2.2. Тема: Ходьба и бег

Теория: Общее понятие о ходьбе. Виды ходьбы. Общее понятие о беге. Виды бега и беговых упражнений. Правильное выполнение упражнений.

Практика: ходьба, на носках, на пятках, на внутренней/внешней сторонах стопы, со сменой направления, вперед-назад, двойные шаги (с приставкой) – влево, вправо, мягкий шаг, с высоким подниманием бедра, острый шаг, пружинящий шаг, скрестный шаг, перекатный шаг, в полуприседе, в приседе, в противоходе, галоп. Бег обычный, по прямой и дугам, змейкой, на полупальцах, приставными шагами правым боком и левым, с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу, «шаг польки», подскоки, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, челночный бег.

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: Общее понятие о ОРУ. Виды ОРУ. Правильная последовательность ОРУ. ОРУ на различные группы тела.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на шею, упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на туловище и раскрытие грудного отдела, упражнения на стопы и ноги (у хореографического станка/без).

2.4. Тема: Прыжки

Теория: Общее понятие о прыжках. Виды прыжков. Правильная техника выполнения и правила приземления.

Практика: на месте, из различных положений, с продвижением, со сменой ног, с поворотами, в высоту, в длину, на левой/правой ногах, на скакалке.

2.5. Тема: Упражнения на развитие силы

Теория: Общее понятие о силе. Виды силовых упражнений. Виды упражнений на различные группы мышц. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения на руки, на ноги, на рюшной пресс, на икроножные мышцы, на ягодицы, на спину.

2.6. Тема: Упражнения на развитие быстроты

Теория: Общее понятие о быстроте. Виды упражнений для развития быстроты.

Правильная техника выполнения.

Практика: выбегания из различных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег 3р x 10м, задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр, выполнение упражнений на скорость за 10 – 15 сек.

2.7. Тема: Упражнения на развитие выносливости

Теория: Общее понятие о выносливости. Виды упражнений на выносливость.

ЧСС на занятиях. Правильная техника выполнения.

Практика: медленный бег, берпи, бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой.

2.8. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория: Общее понятие о гибкости. Виды упражнений на развитие гибкости.

Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения из положений сидя/стоя/лежа, упражнения с хореографическим станком, наклоны, пассивное растягивание, выпады, полушпагаты, шпагаты.

2.9. Тема: Упражнения на развитие координации движений

Теория: Общее понятие о координации. Виды упражнений на развитие координации. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения с теннисным мячом, одноименные/разноименные движения рук и ног, ходьба с добавлением различных положений рук или головы, различные виды равновесий.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1.Тема: Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации

Теория: Музыкальные произведения. Различие понятий: такт, вступление, проигрыш. Как правильно подстроиться под музыку. Правильный счет.

Практика: танцевальные восьмерки, ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки под музыкальное сопровождение, движения со сменой ритма.

3.2. Тема: Упражнения на развитие гибкости позвоночника

Теория: Новые упражнения. Правильная техника выполнения. Самостраховка.

Практика: «Кошечка – собачка», «Змейка», «Самолетик», «Корзинка», «Колечко» в исходном положении лежа на животе, упоры.

3.3. Тема: Упражнения в равновесии

Теория: Общее понятие о равновесии. Виды равновесий. Правильная техника выполнения.

Практика: стойки на носках, равновесие в полуприседе, упражнения на равновесие в парах, «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры).

3.4. Тема: Упражнения на выворотность тазобедренных суставов

Теория: Понятие о «выворотности». Суставная разминка, техника выполнения.

Упражнения на выворотность тазобедренных суставов и правильная техника выполнения.

Практика: комплекс упражнений на внутренние/внешние связки тазобедренного сустава.

3.5. Тема: Упражнения на расслабление мышц

Теория: Понятие о расслаблении мышц. Как правильно расслабиться. Понятие о самомассаже, правила самомассажа и точки на теле. Правильное выполнение упражнений.

Практика: самомассаж, расслабление тела в разных положениях, «сбросы» тела, «волны» тела, игра «Песок».

3.6. Тема: Растягивающие упражнения

Теория: Понятие о грамотном растягивании. Виды растягиваний и упражнения. Правильная техника выполнения.

Практика: упражнения на кисти рук, на руки, на локтевые суставы, наклоны из различных положений, махи, растягивание с использованием гимнастической стенки и хореографического станка, пассивная растяжка с партнером.

3.7. Тема: Акробатические упражнения

Теория: Понятие об акробатических упражнениях. Виды упражнений. Самостраховка. Запрещенные элементы. Техника безопасности. Правильное выполнение упражнений.

Практика: группировки, седы, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, мост, стойка на лопатках, акробатические комбинации.

4 Раздел. Техническая подготовка

4.1. Тема: Хореография

Теория: Понятие о «базе хореографии». Правильная постановка корпуса, статика позвоночника.. Понятие о балетном экзерсисе (позиции рук 1-2-3 и ног 1-6). Понятие о выразительности движений в танце. Позиции и уровни в спортивном танце. Понятие о правильной осанке. Точки зала, как правильное ориентироваться.

Практика: упражнения на укрепление мышечного корсета, упражнения на пластику и динамику рук, разработка коленей и стоп, постановка баланса мелкие движения ног, мелкий бег, комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса, комбинированные движения, тренировка правильной осанки, перегибы корпуса, прыжки на развитие координации, упражнения на середине зала, позы классического танца.

4.2. Тема: Танцевальные движения

Теория: Понятие движение. Виды движений различными частями тела. Техника исполнения.

Практика: разнообразные виды движений, танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения, виды движений различных танцев, сюжетно-образные танцы.

4.3. Тема: Спортивная хореография

Теория: Понятие о технике вращений, пируэтов, поворотов. Понятие об энергетике танца. Понятие артистизма и эмоциональности. Тренинг.

Практика: вращения, танцевальные вращения – пируэтов, шане, спиральных поворотов, взаимодействие в паре, синхронность, распределение в танцевальном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, проработка артистизма и эмоциональности.

4.4. Тема: Современная хореография

Теория: Понятие о современной хореографии. Понятие о параллельных позициях ног. Понятие о положениях рук и положений корпуса в танце. Движения изолированных центров и техника их исполнения.

Практика: упражнения для ног, рук, корпуса, правильная работа головы, движения грудной клеткой –диафрагмой, движения бедрами, исполнение танцевальных этюдов, импровизация.

4.5. Тема: Ритмика

Теория: Введение в курс ритмики.

Практика: изображение различных животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, упражнения для плеч, головы корпуса, различные перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с различными движениями.

4.6. Тема: Музыкальные игры

Теория: Музыкальные произведения. Сопоставление музыки и движений. Виды игр. Правила игр и техника безопасности.

Практика: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве, игры на умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, скакалки, обруча и др.).

4.7. Тема: Корректирующая гимнастика

Теория: Понятие «корректирующая гимнастика». Виды корректирующей гимнастики. Упражнения и правильная техника выполнения.

Практика: упражнения для подготовки мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально – хореографической информации; комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа, устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, чистота линий тела, постановка баланса.

5 Раздел. Промежуточная аттестация

Практика: сдача промежуточной аттестации – переводных нормативов по офп,сфп и технической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- будет сформирована система ценностных отношений к себе, гармоничное развитие моральных и волевых качеств;
- будут сформированы навыки уровня физического развития, физических качеств, освоение необходимых объемов тренировочных нагрузок;
- будут уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- будут стремиться к проявлению дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- научатся проявлять стремление к двигательной активности во время учебно – тренировочных занятий и здоровому образу жизни в целом;
- научатся ответственно подходить к изучению материала и проявлять трудолюбие в течении изучения курса «спортивных танцев»

Метапредметные результаты

- будут стремиться к развитию гибкости и пластичности своего тела;
- будут уметь выразительно выполнять различные танцевальные движения;
- будут обучены координации движений в процессе освоение программы;

- будут проявлять умственную работоспособность в процессе импровизации, открытого урока и подготовке итоговой работы;
- овладеют физической работоспособностью в процессе учебно – тренировочных занятий;
- будут обучены правильной «выворотности» ног и танцевальному шагу;
- будет сформирована познавательная активность учащихся в процессе изучения новых упражнений и движений;
- научатся слышать музыку и подстраивать под нее танцевальные упражнения и движения;
- научатся владеть своим телом и ориентироваться в пространстве;
- научатся чувствовать ритм музыки и проявлять эмоциональную отзывчивость на нее;

Предметные результаты

- будут знать термины и правильное техническое выполнение упражнений «танцевальной хореографии»;
- будут обучены правильно двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- будут уметь исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;
- научатся практическому применению полученных теоретических знаний;
- научатся определять характер, темп, ритм музыки и подстраиваться под нее;
- овладеют правильной техникой выполнения упражнений разного уровня сложности;
- овладеют основами здорового образа жизни;
- будут знать «базу» данной программы за счет ее изучения;

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение:

Специально оборудованный зал проведения занятий по адресу: пгт Смоляниново, ул. Маяковского д.33А МАУ ФСК «Луч» с:

- хореографическим станком
- музыкальным центром
- зеркалами
- гимнастическими матами
- гимнастическими скамейками
- гимнастическими лестницами
- гимнастическими ковриками
- гимнастическими жгутами
- кубиками для йоги (или растяжки)

2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- правила соревнований по спортивным танцам:

https://fdsarr.ru/upload/iblock/15c/TanSport2_pravila300120.pdf

- медиатека : <https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8>

<https://dzen.ru/video/watch/62851c6d0855bc6b6a90b67c?f=video>

<https://yandex.ru/video/preview/9196755859688522474>

- запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций
- «Методические материалы к занятиям», «Игровые технологии», «Технология танца», «Творчество детей», <https://infourok.ru/> (личный кабинет)
- наглядные пособия: позиции ног, основные группы балльных танцев, название танцевальных движений (см. приложение 1)

- список литературы:

Для педагога:

1. Хаас Ж. Г. Анатомия танца: кн. для педагогов. Минск: Попурри, 2019.

2. *Биомеханика хореографических упражнений: учеб. пособие* / сост. Е. Г. Котельникова; под общ. ред. Е. Г. Котельниковой, ЛГИК им. Н. К. Крупской. Санкт-Петербург: ИнфоКомм, 2020.

3. *Лисицкая-Вдовина Т. Ю.* Композиция танца: учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2023.

4. *Лабинцев К.Р.* Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2021.

5. *Теория и методика танцевального спорта: учеб. пособие* / сост. С. В. Орлова; под общ. ред. С. В. Орловой, Е. Г. Салимгареевой. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021 г.

Для детей:

1. Правила вида спорта "танцевальный спорт", утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации № 29 от 19.01.2022 г.

Для родителей:

1. *Теория и методика танцевального спорта: учеб. пособие* / сост. С. В. Орлова; под общ. ред. С. В. Орловой, Е. Г. Салимгареевой. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021 г.
2. Правила вида спорта "танцевальный спорт", утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации № 29 от 19.01.2022 г.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка эффективности программы в спортивных танцах осуществляется путем проверки личных успехов каждого учащегося:

– *дневник учащегося*, в который проставляются оценки после каждого тренировочного занятия, включающий в себя определенные критерии оценивания: поведение на занятии и оценка за выполнение пройденного материала на данном занятии

- *сдача контрольных нормативов после каждого года обучения*

- итоговая аттестация

В течение всего периода обучения по программе «спортивные танцы» для отслеживания результативности учащихся проводятся: **входной, текущий, промежуточный и итоговый контроли**

Входной контроль – осуществляется при переходе на базовый уровень обучения в форме сдачи контрольных нормативов по офп, сфп и технической подготовке

Текущий контроль – осуществляется на каждом учебно – тренировочном занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий педагога, а так же анализа на каждом занятии со стороны педагога и учащегося.

В рамках текущего контроля используются формы аттестации:

Учебно – тренировочное занятие – является основной формой обучения. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры и танцевальной подготовки учащихся.

Рассказ – позволяет в доступной для учащихся форме излагать учебный материал. Применяется на каждом учебно – тренировочном занятии

Беседа – применяется как на практических так и на теоретических занятиях в повествовательной форме для закрепления знаний усвоенных ранее

Объяснение – применяется на каждом учебно – тренировочном занятии и помогают в кратчайший срок передать учащимся информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути ее решения.

Показ – применяется при ознакомлении учащихся с новыми движениями или упражнениями, чтобы создать правильное зрительное представление.

Наблюдение – применяется в теоретической и практической деятельности и помогает выявлять и исправлять ошибки, устанавливать их причины, делать выводы.

Исправление ошибок – способствуют корректировке работы в зоне актуальных знаний.

Промежуточный контроль – осуществляется после прохождения каждого года освоения программы (для перевода на следующий год обучения) в форме аттестации – *сдачи нормативов* по ОФП, СФП и технической подготовки, а также в виде *открытого занятия* для родителей, которые смогут посмотреть на прирост уровня подготовки своего ребенка за год.

Такие формы аттестации способствуют оценке уровня подготовленности танцора после прохождения определенного модуля данной программы.

Итоговый контроль – осуществляется после полного прохождения и освоения 2 – х годичной программы обучения в виде *итоговой работы*, на которой каждый учащийся сможет показать уровень своей танцевальной, физической и технической подготовок.

Формы фиксации результатов:

На текущем контроле – дневник учащегося, журнал посещений

На промежуточном контроле – протоколы результатов аттестации обучающихся, открытые уроки для родителей

На итоговом контроле – демонстрация танцевальной композиции (творческая, итоговая работа)

Комплекс упражнений по общей физической подготовке

№	Нормативы	5	4	3
1	Бег на 30 м	9,9	10,8	11,2
2	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	6
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	26	18
4	Подъем туловища из положения лежа на животе (кол-во раз/мин)			
5	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36
6	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1
7	Прыжок в высоту с двух ног (см)	40	30	20

Комплекс упражнений специальной физической подготовки

№	Нормативы
1	Танцевальная восьмерка
2	Мост на руках – на локтях
3	Боковое равновесие
4	Наклон вперед из положения «лягушка»
5	Продольный шпагат
6	Прыжок в шпагат
7	Кувырок назад – стойка на лопатках

Комплекс упражнений технической подготовки

№	Нормативы
1	Правильные позиции рук и ног
2	Тан-дзю, плие, демо-плие
3	«Шене»
4	Поворот на 360 градусов по 6 позиции ног
5	Танцевальная комбинация на 3 восьмерки
6	Вступление в такт музыки с хлопком

Критерии оценивания уровня при зачетной системе

Критерий по программе	Соответствие уровню
Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности	«отлично»
Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками	«хорошо»
Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с погрешностями	«удовлетворительно»

2.3. Методические материалы

Известно, что процесс обучения непосредственно связан с организацией познавательной деятельности занимающихся, задачей которой является выбор средств, форм и методов построения теоретических и практических занятий

Как современный педагог, я стараюсь совершенствовать методику, чтобы избежать стереотипов, штампов в объяснении, показе действий. Без использования методов невозможно достичь поставленной цели, реализовать содержание. Метод – сердцевина учебного процесса, связующее звено между спроектированной целью и конечным результатом.

В соответствии с этим можно выделить несколько групп методов:

Метод вербального воздействия – способ передачи определенных знаний в виде беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения.

Метод наглядности заключается в том, что педагог не только объясняет, как выполняется движение, но и показывает.

Метод научности означает обоснованность элементов, движений и всего построения занятия в целом.

Метод всесторонности – повышение уровня всестороннего развития – главного условия. Здесь рассматривается не только гармоничное физическое развитие, но и совершенствование морально - волевых качеств.

Так же на практике мы можем применять вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеозаписи, фотографии и рисунки.

Изучение и совершенствование материала производится с соблюдением дидактических принципов:

- последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному),
- повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом.

К типам занятий по программе «спортивные танцы» можно отнести теоретический (изучение теории), практический (тренировочные занятия), контрольный (сдача нормативов) и репетиционный (на 3 году обучения)

Название раздела	Форма занятий	Методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	беседа	вербального воздействия,	видео	-	текущий контроль
Общая физическая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	видео	Маты, скамейки, коврики, жгуты, хореогр.станок, кубики, коврики, гимн.лестница	текущий контроль
Специальная физическая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	аудио, видео	Маты, скамейки, коврики, жгуты, хореогр.станок, кубики, коврики, гимн.лестница	текущий контроль
Техническая подготовка	рассказ объяснение показ практич. выполнение	вербального воздействия, наглядности, научности, всесторонности	аудио, видео	Маты, скамейки, коврики, жгуты, хореогр.станок, кубики, коврики, гимн.лестница	текущий контроль

Итоговая аттестация	практич. выполнение	научности	тесты	зал для занятий	промежуточный /итоговый контроль
------------------------	------------------------	-----------	-------	-----------------	--

Таблица анализа прохождения программы (по каждой группе)

Группа/год обучения	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
Младшая			
Средняя			

Таблица анализа движения обучающихся и сохранности контингента
(по каждой группе)

Группы	младшая	средняя
На начало учебного года		
На конец I полугодия		
Выбыли в течение полугодия		
Прибыли в течение полугодия		
Сохранность контингента в %		

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		72	144
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023- 31.12.2023	15.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	11.01.2024- 31.05.2024	11.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		5 – 6 лет	7 – 12 лет
Продолжительность занятий, час		1 ак.ч.	2 ак.ч.

Режим занятий	2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	72	144

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Техника безопасности в зале, на занятиях и по дороге на занятия	Беседа	Согласно учебного плана
1.2.	Режим гигиены, питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Согласно учебного плана
2.	Патриотическое воспитание спортсменов		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Согласно учебной программы
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебного плана и учебной программы

Список использованной литературы

1. Хаас Ж. Г. Анатомия танца: кн. для педагогов. Минск: Попурри, 2019.
2. Биомеханика хореографических упражнений: учеб. пособие / сост. Е. Г. Котельникова; под общ. ред. Е. Г. Котельниковой, ЛГИК им. Н. К. Крупской. Санкт-Петербург: ИнфоКомм, 2020.

3. *Лисицкая-Вдовина Т. Ю.* Композиция танца: учеб. пособие. М.: Директ-Медиа, 2023.

4. *Лабинцев К.Р.* Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2021.

5. *Теория и методика танцевального спорта: учеб. пособие* / сост. С. В. Орлова; под общ. ред. С. В. Орловой, Е. Г. Салимгареевой. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021 г.

ПОЗИЦИИ РУК



Рис. 1. Подготовительная позиция



Рис. 2. Первая позиция



Рис. 3. Вторая позиция



Рис. 4. Третья позиция

ПОЗИЦИИ НОГ



Рис. 5. Первая позиция



Рис. 6. Вторая позиция



Рис. 7. Третья позиция



Рис. 8. Четвертая позиция



Рис. 9. Пятая позиция



Рис. 10. Шестая позиция

ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА



Рис. 11. Battement tendu



Рис. 12. Battement tendu jete



Рис. 13. Demi plie



Рис. 14. Port de bras вперед



Рис. 15. Port de bras назад



Рис. 16. Grand plie



Рис. 17. Grand battement



Рис. 18. En dehors



Рис. 19. En dedans



ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

№	Основные термины	Описание движения
1	<i>Adagio</i> [адажио]	Включает в себя <i>grand plie</i> , <i>developpe</i> , <i>releve-lent</i> , все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
2	<i>Allegro</i> [аллегро]	Часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе
3	<i>Allongee</i> [аллянже]	Завершающее движение рукой, ногой, туловищем
4	<i>Attitude</i> [аттетюд]	Стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
5	<i>Balance</i> [балансе]	Маятниковое движение ноги вперед и назад
6	<i>Battement fondu</i> [батман фондю]	Одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном или коленном суставах
7	<i>Battement frappé</i> [батман фραπε]	Короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу, поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение <i>cou de pied</i> впереди и сзади опорной ноги
8	<i>Battement soutenu</i> [батман сотеню]	Из стойки на носках полуприсед на левой, правая скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением – в и. п.
9	<i>Battement tendu</i> [батман тандю]	Скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скольльзящим движением в и. п.
10	<i>Battement tendu jete</i> [батман тандю жете]	Взмах в положение книзу (25°, 45°)
11	<i>Battu</i> [ботю]	Мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
12	<i>Degaje</i> [дегаже]	Из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по четвертой позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по второй позиции стойка на правой, левая в сторону на носок
13	<i>Demi plie</i> [деми плие]	Полуприсед
14	<i>Demi rond</i> [деми ронд]	Полукруг (носком по полу, на 45°, 90° и выше)
15	<i>Developpe</i>	Из стойки на левой, правая скольльзящим движе-

	[девелопе]	нием до положения согнутой (носок у колена), разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
16	<i>Double</i> [дубль]	– <i>battement tendu</i> – двойной нажим пяткой – <i>battement fondu</i> – двойной полуприсед
17	<i>En dedans</i> [андедан]	Круговое движение носком по полу внутрь
18	<i>En dehors</i> [андеор]	Круговое движение носком по полу наружу
19	<i>En tournant</i> [антурнан]	Поворот на 360°
20	<i>Fouette</i> [фуэте]	Шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180°. Равновесие или выпад
21	<i>Grand battement</i> [гранд батман]	Мах на 90° и выше через положение ноги на носок
22	<i>Grand plie</i> [гранд плие]	Присед
23	<i>Passe</i> [пассе]	Положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
24	<i>Petit</i> [пти]	Короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу, поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение <i>cou de pied</i> впереди и сзади опорной ноги
25	<i>Picce</i> [пике]	Стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
26	<i>Pirouettes</i> [пируэт]	Поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
27	<i>Port de bras</i> [пор де бра]	Наклон вперед, назад в сторону
28	<i>Pouute</i> [пуанте]	Из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в и. п.
29	<i>Releve</i> [релеве]	Подъем в стойку на носках с опусканием в и. п. в любой позиции ног
30	<i>Relevant</i> [релевелянт]	Медленно на счет 1–4, 1–8 подъем ноги вперед, в сторону или назад
31	<i>Rond de jamb en l'air</i> [ронд де жамб ан леер]	Стойка на левой, правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
32	<i>Rond de jamb par terre</i> [ронд де жамб пар тер]	Круговое движение носком по полу
33	<i>Soutenu</i> [сотеню]	Из скрестной стойки правая нога перед левой, поворот на 180°, 360°

34	<i>Sur le cou de pied</i> [сюр ле ку де пье]	Положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
35	<i>Temps lie</i> [тан лие]	Полуприсед на левой
36	<i>Terboushon</i> [тербушон]	Стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
37	<i>Tombee</i> [томбэ]	Из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в и. п. скользящим движением
38	<i>Touree</i> [тур]	Поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°
39	<i>Tour lent</i> [турлян]	Поворот на носке опорной ноги с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963418007

Владелец Пятёрко Александра Олеговна

Действителен с 08.12.2023 по 07.12.2024