

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 5
От « 4 » 08 2023 г.

Утверждаю
Руководитель СП ЦДТ «Пируэт»
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города
Похвистнево
Г. Н. Павлова
Приказ № 001
от « 7 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Улигерова Екатерина Александровна
Педагог дополнительного образования

г. Похвистнево, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
Введение	3
Направленность программы	4
Новизна программы	4
Актуальность программы	4
Педагогическая целесообразность	5
Цель и задачи программы	5
Организационно-педагогические особенности образовательного процесса.....	6
Ожидаемые результаты.....	6
Критерии и способы определения результативности	7
Формы подведения итогов.....	7
2. Учебно – тематический план и содержание 1 год.....	8
3. Учебно – тематический план и содержание 2 год.....	11
4. Методическое обеспечение.....	14
5. Список литературы.....	15
6. Приложение «Календарно-тематический план»	16

Пояснительная записка

Творческое начало в человеке - это всегда стремление вперед, к лучшему, к совершенству и, конечно, к прекрасному, в самом высоком и широком смысле этого понятия. Творческая деятельность развивает чувства детей. Осуществляя процесс творчества, ребенок испытывает положительные эмоции, как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Творческая деятельность способствует оптимальному интенсивному развитию психических функций, таких, как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учебы ребенка.

«Танец — это мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества...». Танец является одним из популярных выразительных средств художественного творчества детей, оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцем, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без культуры общения. Выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, к их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (ознакомительный уровень) разработана в соответствии с законодательными, правовыми и локальными актами Российской Федерации:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (ознакомительный уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность и создана для охраны здоровья ребёнка, его развития и формирования.

Новизна программы

Новизна программы заключается в её универсальности, ведь современно- спортивный танец включает в себе сочетание элементов художественной гимнастики, хореографии и театра-танца с музыкальным сопровождением, что оказывает разностороннее влияние на детей, способствует воспитанию здоровой, гармонически развитой личности. Программный материал дает возможность осваивать сюжетно- тематические произведения и привлекать высокохудожественную музыку, использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. В процессе работы дети приучаются к сотворчеству, у них

развиваются художественное воображение, творческие способности.

Актуальность программы

Актуальность состоит в том, что программа отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем и соответствует социальному заказу общества.

Материал подобран на основании изучения потребностей детей, с учетом их возрастных особенностей, возможностей и интересов.

Яркие запоминающиеся выступления обучающихся в будущем на концертных площадках и успешное участие в творческих конкурсных мероприятиях разного уровня делает данную программу востребованной среди детей, подростков и молодежи.

Педагогическая целесообразность

Данная программа дает возможность общения детей, снятия напряжения и агрессии, позволяет научиться выстраивать отношения в группе, учит командности, решает вопрос свободного времени.

Поэтому образовательная программа «Спортивные и современные танцы» строится на **принципах гуманистической педагогики.**

Мера гуманизации воспитательного процесса определяется тем, насколько этот процесс создаёт предпосылки для самореализации личности, раскрытия заложенных в ней всех природных задатков, её способности к свободе, ответственности и творчеству.

В работе предполагается использование разнообразных методов и приемов как традиционных (словесные, наглядные, практические ...), так и новаторских (разнообразные "модели" занятий, применение здоровьесберегающих технологий, мониторинг и диагностика способностей, цифровых компьютерных технологий, система нетрадиционных творческих заданий, тренинги, практикумы и т.д.).

Программа построена так, чтобы у детей процесс занятия танцами вызывал положительные эмоции. Каждый учащийся оценивался с учётом собственного темпа продвижения.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование целостной и гармонично развитой личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить детей основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

- обучить ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
- обучить детей правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

2. Развивающие:

- развить музыкальный слух и ритм; развить воображение и фантазию, уважительное отношение к национальным культурным традициям народа;
- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности обучающихся.

3. Воспитательные:

- воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
- воспитать коммуникативные качества ребенка;
- формировать привычку здорового образа жизни.

Организационно-педагогические особенности образовательного процесса

Возраст обучающихся: 7- 12лет.

Срок реализации: 2 года.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: коллективно - групповая.

Режим занятий: 36 рабочих недели – 126 часов (3,5 раза в неделю).

В каждой группе количество детей не должно превышать 15 человек.

Ожидаемые результаты

1. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

2. Будут развиты следующие компетенции:

- **коммуникативные** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;
- **музыкально ритмические** - выполнение ритмических комбинаций на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движения.

Критерии и способы определения результативности

Основные показатели эффективности реализации данной образовательной программы:

- высокий уровень мотивации учащихся к искусству;
- творческая самореализация учащихся, участие в смотрах-конкурсах, фестивалях, концертно-массовых мероприятиях.

Критерии оценки:

- «отлично» – самостоятельно начинает и заканчивает вместе с музыкой. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. Выполняет порядок движений без подсказок педагога методически верно. Знает названия упражнений партерной гимнастики.
- «хорошо» – передает только общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.
- «удовлетворительно» – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Формы подведения итогов

- педагогическое наблюдение;
- индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;

- участие в концертах, конкурсах, фестивалях, результаты занятий.

Основной формой итогового контроля является анализ результатов выступления обучающихся в рамках различных мероприятий и участие в конкурсах разного уровня, открытые уроки, отчётный концерт.

формы контроля		
формы выявления результатов	формы предъявления результатов	формы фиксации результатов
–концертная деятельность –наблюдение; –фестивали; конкурсы; –открытый урок –отчётный концерт..	–конкурсы фестивали различного уровня; –участие в мероприятия –видеозапись, фотоотчет	–карта уровня воспитанности и нравственного развития обучающегося; –грамоты; дипломы; –портфолио; –протокол освоения программы; –сводная таблица диагностики успешности освоения программы

В ходе реализации программы обучающиеся участвуют в различных мероприятиях. В зависимости от своих индивидуальных способностей, участники программы проявляют себя ярче других в тех или иных видах деятельности.

Учебно-тематический план

(ознакомительный уровень 1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмическая разминка.	31	4	27	Зачет
2	Партнерская гимнастика.	31	4	27	Концерт
3	Игровая деятельность.	31	4	27	Зачет
4	Постановочная деятельность.	33	4	29	Концерт
	Всего:	126	16	110	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1: «Ритмическая разминка»

Цель модуля: формирование навыков ритмических упражнений и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес и любовь к музыке;
- 2) научить слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими средствами;
- 3) научить детей двигаться под музыку, ориентируясь на образец взрослого, а также двигаться самостоятельно;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;
- 5) воспитать самостоятельность в исполнении, побудить детей к творчеству.
- 6) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области хореографии;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой, свободные руки держать на талии;
- слушать музыкальный материал и слышать музыкальный ритм;
- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять различные простые маршировки и перестроения: «круг», линия, колонна;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Ритмическая разминка»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмические упражнения	10	2	8	Зачет
2	Основные базовые шаги	10	1	9	Концерт

3	Танцевальные движения	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Ритмическая разминка»

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ: Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

Содержание и программа занятий. Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения.

ПРАКТИКА: Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе. Ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Шейный отдел: повороты, наклоны, сдвиги головы.

Плечевой отдел: поднятие, опускание, круговые движения плеч.

Поясничный отдел: наклоны, повороты, сдвиги, перегибы корпуса. Развитие тазобедренного, голеноступного суставов – plie-releve.

Развитие шага: броски ног.

Упражнения для развития координации.

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс. Элементы «Modern» танца: «Jazz-street». Зачет.

Модуль 2: «Партнерская гимнастика»

Цель модуля: формирование навыков элементов акробатических упражнений и укрепление различных групп мышц.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес к акробатическим элементам;
- 2) научить выполнять упражнения для различных групп мышц;
- 3) развить силу, выносливость, ловкость;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;
- 5) Развить координацию движений
- 6) воспитать самостоятельность в исполнении.

7) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области акробатики;
- названия основных упражнений;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой;
- выполнять различные упражнения: «рыбка», «кораблик», «лодочка», «кошка»;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Партнерская гимнастика»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Укрепление мышц	10	2	8	Зачет
2	Развитие силы, ловкости, выносливости	10	1	9	Зачет
3	Развитие гибкости и координации	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Партнерская гимнастика»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Индивидуальная работа с обучающимися на укрепление различных групп мышц. Включаются упражнения для растяжек на продольный и поперечный шпагаты, элементы акробатики.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогибов назад, вперед («рыбка», «кораблик», «лодочка», «кошка»).

Укрепление мышц тазового пояса («бабочка», «лягушка», «велосипед», «ножницы», «муха», броски ног в положении лежа на спине, животе, на боку).

Развитие силы. Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Динамические и статические силовые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность человека совершать действия быстро и технично. Комплекс упражнений для развития ловкости.

Развитие гибкости. Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела. Махи: вперед, по диагонали, назад. Шпагаты: продольные шпагаты (правая, левая впереди); поперечный шпагат (фронтальный). Комплекс упражнений для развития гибкости.

Развитие координации. Координация – это способность человека совершать сложные движения в различных направлениях без потери равновесия, соблюдая заданный темп. Комплекс упражнений для развития координации. Упражнения, развивающие умения ориентироваться в зале, перестроения в пары, круг, колонну. Изучение точек в зале. Равновесия: горизонтальное, горизонтальное боковое, вертикальное. Повороты: на одной ноге, одноименные, разноименные.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению при длительной мышечной работе. Прыжки. Бег. Комплекс упражнений для развития выносливости.

Элементы «Jazz» танцев: «Джайв», «Рок-н-рол», «Блюз». Концерт.

Модуль 3: «Игровая деятельность»

Цель модуля: создание условий для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся с помощью игровой деятельности.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес к подвижным и неподвижным развивающим играм;
- 2) научить танцевальным шагам и движениям в образах животных, птиц;
- 3) развить зрительную и мышечную память детей;
- 4) развить музыкальный слух;
- 5) способствовать развитию актёрского мастерства;
- 6) воспитать самостоятельность в исполнении.
- 7) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные стили и движения;
- названия основных элементов танца;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой;

- выполнять подготовительные упражнения для стойки на руках;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Игровая деятельность»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тематические игры	10	2	8	Зачет
2	Развитие актерского мастерства	10	1	9	Зачет
3	Брейк-данс	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Игровая деятельность»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

ПРАКТИКА: Подвижные и неподвижные развивающие игры, относительно возрастным особенностям обучающихся на развитие зрительной и мышечной памяти детей, музыкального слуха, чувства такта.

Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства. «Творческая мастерская». Язык жестов – пантомима.

Игровые задания и игры на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, для сплочения группы. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя).

Брейк – данс. Подготовительные упражнения для стойки на руках (кувырок вперед, назад; стойка на руках у стены, на середине при поддержке педагога).

Стойка на голове. Стиль «электрик буги»: шаг робота, повороты корпуса, лунная дорожка, волна. Стиль «повертике»: «промакашка», torrock, downrock. Зачет.

Модуль 4: «Постановочная деятельность»

Цель модуля: формирование навыков различных видов движения соответствующих характеру музыки.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес и любовь к музыке;
- 2) научить слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими средствами;
- 3) научить детей двигаться под музыку, ориентируясь на образец взрослого, а также двигаться самостоятельно;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;
- 5) воспитать самостоятельность в исполнении, побудить детей к творчеству.
- 6) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области хореографии;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой, свободные руки держать на талии;
- слушать музыкальный материал и слышать музыкальный ритм;
- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять различные простые маршировки и перестроения: «круг», линия, колонна;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Постановочная деятельность»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Характер музыкального произведения	11	2	9	Зачет
2	Хип-хоп	11	1	10	Концерт
3	Постановка концертных номеров	11	1	10	Зачет
	Всего:	33	4	29	

Содержание модуля «Постановочная деятельность»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений.

ПРАКТИКА: Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. Элементы Хип-хоп.

Творческая деятельность. Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося. Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Концертная деятельность.

**Учебно-тематический план
(ознакомительный уровень 2 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмическая разминка.	30	4	26	Зачет
2	Танцевально-художественная работа	33	4	29	Концерт
3	Спортивные и современные танцы	33	4	29	Зачет
4	Постановочная деятельность.	30	4	25	Концерт
	Всего:	126	16	110	

Модуль 1: «Ритмическая разминка»

Цель модуля: формирование навыков ритмических упражнений и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес и любовь к музыке;

- 2) научить слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими средствами;
- 3) научить детей двигаться под музыку, ориентируясь на образец взрослого, а также двигаться самостоятельно;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;
- 5) воспитать самостоятельность в исполнении, побудить детей к творчеству.
- 6) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области хореографии;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой, свободные руки держать на талии;
- слушать музыкальный материал и слышать музыкальный ритм;
- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять различные простые маршировки и перестроения: «круг», линия, колонна;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Ритмическая разминка»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмические упражнения	10	2	8	Зачет
2	Основные базовые шаги	10	1	9	Концерт
3	Танцевальные движения	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Ритмическая разминка»

Вводное занятие.

ТЕОРИЯ: Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

Содержание и программа занятий. Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения.

ПРАКТИКА: Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе. Ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Шейный отдел: повороты, наклоны, сдвиги головы.

Плечевой отдел: поднятие, опускание, круговые движения плеч.

Поясничный отдел: наклоны, повороты, сдвиги, перегибы корпуса.

Развитие тазобедренного, голеноступного суставов – plie-releve.

Развитие шага: броски ног.

Упражнения для развития координации.

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс. Элементы «Modern» танца: «Jazz-street». Зачет.

Модуль 2: «Танцевально-художественная работа»

Цель модуля: формирование навыков элементов акробатических упражнений и укрепление различных групп мышц.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес к акробатическим элементам;
- 2) научить выполнять упражнения для различных групп мышц;
- 3) развить силу, выносливость, ловкость;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;
- 5) Развить координацию движений
- б) воспитать самостоятельность в исполнении.
- 7) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области акробатики;

- названия основных упражнений;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой;
- выполнять различные упражнения: «рыбка», «кораблик», «лодочка», «кошка»;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Танцевально-художественная работа»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Укрепление мышц	10	2	8	Зачет
2	Развитие силы, ловкости, выносливости	10	1	9	Зачет
3	Развитие гибкости и координации	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Танцевально-художественная работа»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила выполнения упражнений.

ПРАКТИКА: Индивидуальная работа с обучающимися на укрепление различных групп мышц. Включаются упражнения для растяжек и на координацию, поперечный шпагаты, элементы акробатики.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем выполнения танцевальных движений.

Развитие силы. Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Динамические и статические силовые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы.

Развитие ловкости. Ловкость – это способность человека совершать действия быстро и технично. Комплекс упражнений для развития ловкости.

Развитие гибкости. Гибкость – это свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела. Махи: вперед, по диагонали, назад. Шпагаты: продольные шпагаты (правая, левая впереди); поперечный шпагат (фронтальный). Комплекс упражнений для развития гибкости.

Развитие координации. Координация – это способность человека совершать сложные движения в различных направлениях без потери равновесия, соблюдая заданный темп. Комплекс упражнений для развития координации. Упражнения, развивающие умения ориентироваться в зале, перестроения в пары, круг, колонну. Изучение точек в зале. Равновесия: горизонтальное, горизонтальное боковое, вертикальное. Повороты: на одной ноге, одноименные, разноименные.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению при длительной мышечной работе. Прыжки. Бег. Комплекс упражнений для развития выносливости.

Модуль 3: «Спортивные и современные танцы»

Цель модуля: формирование навыков основных стилей и движений спортивного и современного танца.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес к подвижным и неподвижным развивающим играм;
- 2) научить танцевальным шагам и движениям в образах животных, птиц;
- 3) развить зрительную и мышечную память детей;
- 4) развить музыкальный слух;
- 5) способствовать развитию актёрского мастерства;
- 6) воспитать самостоятельность в исполнении.
- 7) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные стили и движения;
- названия основных элементов танца;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой;
- выполнять подготовительные упражнения для стойки на руках;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Спортивный и современный танец»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тематические игры	10	2	8	Зачет
2	Развитие актерского мастерства	10	1	9	Зачет
3	Брейк-данс	11	1	10	Зачет
	Всего:	31	4	27	

Содержание модуля «Спортивный и современный танец»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

ПРАКТИКА: Спортивные и современные танцы развивают у обучающихся развитие зрительной и мышечной памяти, музыкального слуха, чувства такта.

Задания и на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, для сплочения группы. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Брейк – данс. Подготовительные упражнения для стойки на руках (кувырок вперед, назад; стойка на руках у стены, на середине при поддержке педагога).

Стойка на голове. Стиль «электрик буги»: шаг робота, повороты корпуса, лунная дорожка, волна. Стиль «повертике»: «промакашка», torrock, downrock. Зачет.

Модуль 4: «Постановочная деятельность»

Цель модуля: формирование навыков различных видов движения соответствующих характеру музыки.

Задачи модуля:

- 1) воспитать интерес и любовь к музыке;
- 2) научить слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими средствами;
- 3) научить детей двигаться под музыку, ориентируясь на образец взрослого, а также двигаться самостоятельно;
- 4) развить гибкость, пластичность, мягкость в движениях;

- 5) воспитать самостоятельность в исполнении, побудить детей к творчеству.
 6) формировать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий.

Предметные ожидаемые результаты:

знать:

- основные понятия и термины в области хореографии;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- следить за правильной осанкой, свободные руки держать на талии;
- слушать музыкальный материал и слышать музыкальный ритм;
- начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- выполнять различные простые маршировки и перестроения: «круг», линия, колонна;
- координировать движения;
- владеть навыками культуры поведения;

Учебно-тематический план модуля «Постановочная деятельность»

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Характер музыкального произведения	11	2	9	Зачет
2	Хип-хоп	11	1	10	Концерт
3	Постановка концертных номеров	11	1	10	Зачет
	Всего:	33	4	29	

Содержание модуля «Постановочная деятельность»

ТЕОРИЯ: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений.

ПРАКТИКА: Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4,

2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. Элементы Хип-хоп.

Творческая деятельность. Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося. Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося. Концертная деятельность.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Программа обучения спортивным танцам опирается на следующие принципы:

- систематичность;
- демократичность и дифференцированность;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип комплексного способа воздействия на личность ребенка (применение различных видов и форм танцевально - спортивной деятельности на занятиях).

Подбор репертуара происходит с учетом следующих аспектов:

- художественная ценность произведения;
- воспитательное значение;
- возрастные и певческие возможности коллектива;
- разнообразие жанровой и музыкальной стилистики, связь с современными направлениями;
- логика компоновки концертных выступлений.

Концертные репетиционные занятия проводятся на сцене. С участниками объединения предусмотрены занятия по сценическому движению. В течении года планируется концертная деятельность коллектива, участие в мероприятиях, в конце года - отчетный показ работы перед публикой. На различных ступенях обучения проводятся "срезы" танцевально – спортивных навыков, диагностика способностей. Каждый номер режиссируется, продумывается исполнительский план. Каждая программа также режиссируется с учетом восприятия зрителя, имеет тему и должна быть динамичной, яркой, разнообразной, со своей кульминацией, продуманным финалом. Занятия проходят живо, интересно, эмоционально, сменяя различные виды деятельности.

Наряду с образовательной программой в объединение реализуется и воспитательная программа: экскурсионные поездки, тематические вечера, беседы, творческие встречи, коллективное посещение театральных спектаклей, туристические походы.

Материально-техническое оснащение:

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

Для проведения занятий необходимы:

- музыкальный центр
- флеш-накопитель с танцевальной музыкой
- гимнастические коврики и палки
- зеркала
- хореографический станок
- фитнес-резинка
- утяжелители
- скакалки, обручи
- гимнастическая скамья

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

- видеокамера
- телевизор, ноутбук
- учебно-методические материалы.

Список литературы.

1. Орлова С.В. , Салимгареева Е.Г. Теория и методика танцевального спорта: -Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов.-Иркутск, 2011.
2. Правила Союза танцевального спорта.О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении.-Москва, 2015.
3. Орлова С.В. , Салимгареева Е.Г. Теория и методика танцевального спорта: -Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов.-Иркутск, 2017.
4. Салимгареева Е.Г. Авторская радикальная образовательная программа дополнительного образования детей 6-16 лет . Спортивные балльные танцы.-Иркутск, 2015.

Электронные образовательные ресурсы

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

minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.

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

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

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> – БМСИ - библиотека международной спортивной информации

Календарно – тематический план
1 год обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Модуль 1: «Ритмическая разминка»					
1			1	Вводное занятие.	Беседа
2			1	Диагностика.	Наблюдение
3			1,5	Разминочный комплекс.	Наблюдение
4			2	Ритмические упражнения.	Наблюдение
5			1,5	Подготовка суставно-мышечного аппарата.	Наблюдение
6			2	Элементы танцевальных движений.	Наблюдение
7			1,5	Plie-releve.	Наблюдение
8			2	Упражнения для развития координации.	Наблюдение
9			1,5	Основные базовые шаги.	Наблюдение
10			2	Разнообразные виды передвижения.	Наблюдение
11			1,5	Маршевые простые шаги.	Наблюдение

12			0,5	Маршевые шаги со сменой ноги.	Наблюдение
13			1	Приставные простые шаги.	Наблюдение
14			1	Приставные шаги со сменой ноги.	Наблюдение
15			2,5	Танцевальные движения.	Наблюдение
16			3,5	Элементы «Modern» танца: «Jazz-street».	Наблюдение
17			1	Итоговое занятие.	Зачет
Модуль 2: «Партнерская гимнастика»					
18			1,5	Вводное занятие.	Беседа
19			0,5	Правила выполнения упражнений.	Наблюдение
20			2	Упражнения для растяжек.	Наблюдение
21			1,5	Элементы акробатики.	Наблюдение
22			2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	Наблюдение
23			1,5	Развитие гибкости.	Наблюдение
24			2	Развитие координации.	Наблюдение

25			1,5	Развитие силы.	Наблюдение
26			2	Развитие ловкости.	Наблюдение
27			1,5	Перестроения в пары, круг, колонну.	Наблюдение
28			2	Укрепление мышц тазового пояса.	Наблюдение
29			1,5	Развитие выносливости.	Наблюдение
30			3,5	Элементы танца «Джайв».	Наблюдение
31			3,5	Элементы танца «Рок-н-рол».	Наблюдение
32			3,5	Элементы танца «Блюз».	Наблюдение
33			0,5	Итоговое занятие.	Концерт
Модуль 3: «Игровая деятельность»					
34			1	Вводное занятие.	Беседа
35			2,5	Подвижные и неподвижные развивающие игры	Наблюдение
36			1	Игры на развитие зрительной и мышечной памяти.	Наблюдение
37			1	Игры на развитие музыкального слуха, чувства такта.	Наблюдение

38			1,5	«Творческая мастерская».	Наблюдение
39			2	Развитие актёрского мастерства.	Наблюдение
40			1,5	Язык жестов – пантомима.	Наблюдение
41			1	Этюды, передающие явления природы.	Наблюдение
42			1	Тематические игры.	Наблюдение
43			1,5	Танцевальные движения в образах животных, птиц.	Наблюдение
44			2	Инсценировка детских песен.	Наблюдение
45			3,5	Брейк – данс.	Наблюдение
46			1,5	Упражнения для стойки на руках.	Наблюдение
47			3,5	Стойка на голове.	Наблюдение
48			2	Стиль «электрик буги».	Наблюдение
49			2	Стиль «повертике»: «промакашка», toprock, downrock.	Наблюдение
50			1	Итоговое занятие.	Зачет.

**Модуль 4: «Постановочная
деятельность»**

51			1	Вводное занятие.	Беседа
52			2,5	История возникновения танца.	Наблюдение
53			2	Музыка и движения.	Наблюдение
54			1,5	Контрастная музыка.	Наблюдение
55			2	Музыкальный размер.	Наблюдение
56			1,5	Тактирование. Выделение сильной доли такта.	Наблюдение
57			2	Музыкальная фраза.	Наблюдение
58			3,5	Элементы Хип-хоп.	Наблюдение
59			2	Творческая деятельность.	Наблюдение
60			2,5	Постановка концертных номеров.	Наблюдение
61			3	Работа над синхронностью.	Наблюдение
62			0,5	Концертная деятельность.	Концерт

Календарно – тематический план
2 год обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Модуль 1: «Ритмическая разминка»					
1			1	Вводное занятие.	Беседа
2			1	Диагностика.	Наблюдение
3			1,5	Разминочный комплекс.	Наблюдение
4			2	Ритмические упражнения.	Наблюдение
5			1,5	Подготовка суставно-мышечного аппарата.	Наблюдение
6			3	Элементы танцевальных движений.	Наблюдение
7			1,5	Plie-releve.	Наблюдение
8			2	Упражнения для развития координации.	Наблюдение
9			1,5	Основные базовые шаги.	Наблюдение
10			2	Разнообразные виды передвижения.	Наблюдение
11			1,5	Маршевые простые шаги.	Наблюдение
12			0,5	Маршевые шаги со сменой ноги.	Наблюдение

13			1	Приставные простые шаги.	Наблюдение
14			1	Приставные шаги со сменой ноги.	Наблюдение
15			3,5	Танцевальные движения.	Наблюдение
16			3,5	Элементы «Modern» танца: «Jazz-street».	Наблюдение
17			2	Итоговое занятие.	Зачет
Модуль 2: «Танцевально-художественная работа»					
18			1,5	Вводное занятие.	Беседа
19			2	танцевальные движения point. Kick.	Наблюдение
20			1,5	развитие координации	Наблюдение
21			1,5	упражнения стэтч-характера	Наблюдение
22			1,5	V-шаг(V-step).	Наблюдение
23			1	комбинации с перемещением	Наблюдение
24			1,5	различные способы вращений и прыжков	Наблюдение
25			2	понятие «кач» как основа пластической	Наблюдение

				характеристики хип-хопа	
26			2	открытый шаг(openstep)	Наблюдение
27			1,5	jumpingjacr прыжок ноги врозь – ноги вместе	Наблюдение
28			2	kick махи ногами	Наблюдение
29			2	crossstep скрестный шаг	Наблюдение
30			2	Танцевальные движения	Наблюдение
31			2	Комплекс динамических упражнений на гибкость	Наблюдение
32			2,5	история возникновения спортивных танцев	Наблюдение
33			1	Итоговое занятие.	Концерт
Модуль 3: «Спортивные и современные танцы»					
34			1	Вводное занятие.	Беседа
35			2,5	Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)	Наблюдение
36			2	Знакомство с танцем джаз, модерн, хип - хоп	Наблюдение
37			2	Разучивание различных комбинаций в стиле hip-hop, на развитие резкости, координации, амплитуды	Наблюдение

				движений.	
38			2,5	Разучивание различных комбинаций в стиле floats	Наблюдение
39			2	Разучивание различных комбинаций в стиле backspin	Наблюдение
40			2	Разучивание различных комбинаций в стиле spins	Наблюдение
41			2	комбинаций в стиле джаз	Наблюдение
42			2,5	комбинаций в стиле эстрада	Наблюдение
43			2	комбинаций в стиле модерн	Наблюдение
44			1,5	. High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	Наблюдение
45			2	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк	Наблюдение
46			2,5	Экзерсис в середине зала	Наблюдение
47			1,5	Изучение стиля Finger Tutting	Наблюдение
48			2	Кросс в центре зала	Наблюдение
49			2	Постановка номера	Наблюдение

50			1	Итоговое занятие.	Зачет.
Модуль 4: «Постановочная деятельность»					
51			1	Вводное занятие.	Беседа
52			2,5	История возникновения танца.	Наблюдение
53			3	Музыка и движения.	Наблюдение
54			2	Контрастная музыка.	Наблюдение
55			3	Музыкальный размер.	Наблюдение
56			2	Тактирование. Выделение сильной доли такта.	Наблюдение
57			2	Музыкальная фраза.	Наблюдение
58			3,5	Элементы Хип-хоп.	Наблюдение
59			2	Творческая деятельность.	Наблюдение
60			3,5	Постановка концертных номеров.	Наблюдение
61			3	Работа над синхронностью.	Наблюдение
62			2,5	Концертная деятельность.	Концерт