



**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2022 № 223-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 8 – 13 лет

Разработчик программы:
Талин Владислав Юрьевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы «Спортивные танцы» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность.

Спортивные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка. Бальный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец — это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

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

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

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

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

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

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

Программа отражает эволюцию творческих задач, которые ставятся перед воспитанниками, позволяет находить пути решения этих задач, предлагает их вариативность, индивидуальность и насыщенность танцевальной лексикой. Позволяет индивидуализировать танец, решая, тем самым, проблему самовыражения.

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

Отличительные особенности.

отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Рабочая программа обучения спортивному бальному танцу помогает воспитанникам выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 8-13 лет.

Набираются дети с базовым уровнем подготовки.

Группы могут быть как однополыми, так и смешанными, разновозрастными и разновозрастными.

Уровень освоения:

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

Объём и срок реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает 72 учебных часа в год.

Цель программы:

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.
- Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.
- Воспитать творческую активность.
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Привить трудолюбие;
- Воспитать собранность и дисциплину.
- Воспитать стремление к саморазвитию.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора в коллектив:

Для данной программы предполагается определенный отбор детей, имеющих начальные танцевальные навыки, без медицинских противопоказаний. Возможен добор в группу в течение учебного года на тех же условиях.

Условия формирования групп:

Группа разновозрастная.

Количество детей в группе: не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся по принципу «от простого к сложному»

Формы проведения занятий.

- Занятие.
- Беседа.
- Объяснение.
- Игры.
- Практический показ.
- Репетиция.
- Концерт.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Аудиторное, внеаудиторное, дистанционное.

Групповая и индивидуальная. Основная форма занятий - групповая, но при создании репертуара (постановочно-репетиционная работа) используется индивидуальная форма занятий и индивидуально-групповая. Это работа с солистами, разучивание танцевальной комбинации с определёнными подгруппами детей.

Материально-техническоеоснащение::

- Просторный светлый зал с зеркалами;
- «Станки» (палки), закрепленные на стене металлическими кронштейнами (расстояние от пола до нижней палки- 80 см, до верхней 100 см);
- Музыкальный центр;
- Костюмы;
- Коврики для занятий на полу.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Метапредметные результаты:

Освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться

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

- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Уровень достижений, обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

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

- постановка правильной красивой осанки
- демонстрация пластики и свободы движений
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций
- выход на сцену в массовых танцах
- демонстрация навыков в хореографических этюдах на открытых занятиях
- исполнение сольных партий в номере
- исполнение сольного номера

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Спортивные танцы»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с техникой безопасности.	2	-	2	Опрос
2.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	3	1	2	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	3	1	2	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
5.	Партерная гимнастика	5	1	4	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
6.	Основы музыкально-ритмического движения	4	1	3	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
7.	Танцевальные элементы	4	-	4	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
8.	Обучающие танцы	5	1	4	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
9.	Европейские бальные танцы	3	0	3	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
10.	Латиноамериканские бальные танцы	3	0	3	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
11.	Подготовка к итоговому занятию	2	-	2	Творческий показ
12.	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий показ
	ИТОГО: 72	36	6	30	

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии

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

преимущественно направленные на теоретическую подготовку

- Беседа
- Объяснение
- Самостоятельная работа по освоению теории

преимущественно направленные на практическую подготовку

- Игры
- Практический показ
- Репетиция
- Импровизационная фантазия

преимущественно направленные на контроль

- Концерт
- Импровизационная фантазия
- Фестиваль
- Конкурс

преимущественно направленные на культурно – досуговую деятельность

- Праздник
- Посещение спектаклей

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

Методы обучения.

Словесный:

Объяснение музыкального сопровождения, история рождения танца, обсуждение концертных выступлений.

Наглядный:

Показ упражнений, просмотр видеоматериалов с танцами

Практический:

Практический метод используется в форме урока, репетиции, постановочная работа, концерт.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные и дистанционные.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Открытые занятия 2 раза в год.
2. Контрольные занятия апрель-май.
3. Отчетный концерт апрель-май.

Дидактические материалы.

Для освоения дисциплины используется учебно-методический комплекс, включающий:

Нормативно-правовая документация: программа

Средства обучения:

- методические пособия с адаптированным теоретическим и практическим материалом
- задания для самостоятельной внеаудиторной работы
- медиа продукция (презентации по различным темам, видеозаписи, фотографии)
- электронные образовательные ресурсы

Информационные источники

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
2. Конституция Российской Федерации, Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
3. Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р)
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04),
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления»
10. Примерная программа воспитания в учреждениях дополнительного образования Санкт-Петербурга (Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 21.04.2021 № 03-28-3378/21-0-0)
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соцзащиты от 22 сентября 2021 г. N 652н)
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.12.2017 N 3986-р

- «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
13. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
 14. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»
 15. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
 16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р)
 17. Требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020)
 18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 19. Федеральный закон Российской Федерации № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
 20. Устав ГБОУ школы № 380 Санкт-Петербурга;
 21. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школы № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина;
 22. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Список источников.

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матягина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.
- Рекомендуемая литература.
1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.
 2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
Приказ №222-од от 30.08.2022
Директор
_____ О.Н. Агунович

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2022	31.05.2023	36	72	72	2 раза в неделю По 1 часу

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района
Санкт-Петербурга имени А.И. Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №223-од от 30.08.2022

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»**

Цель программы: Развитие интереса к танцевальному искусству

Задачи:

Обучающие:

- Обучать навыкам танцевального мастерства.
- Сформировать музыкально-ритмические навыки.

Развивающие:

- Развить артистические способности.
- Развить координацию, гибкость, пластичность.

Воспитательные:

- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

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

Предметный результаты:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Знакомство с техникой безопасности.

Теория: Знакомство с устройством зала.

2. Вводное занятие.

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

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

Практика: Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: -знакомство с хореографическими терминами.

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

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

5. Партерная гимнастика (растяжка).

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

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

6. Музыкальность, ритм.

Теория: - понятия ритм и музыкальность;

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

7. Танцевальные элементы.

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

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- прыжки и бег (на месте и с продвижением);

- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

8. Обучающие танцы.

Практика: - танец «Классики»;

- танец «Полька».

9. Танцы европейской программы.

Практика:

Танец «Медленный Вальс»

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

10. Танцы латиноамериканской программы.

Практика:

Танец «Ча-ча-ча»

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

Итоговое занятие.

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

На открытом занятии дети показывают освоение программы

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

Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные танцы»
на 2022-2023 учебный год
для 1 группы 1 года обучения
педагога Талина Владислава Юрьевича

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1			Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.	1	
2			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные балльные танцы	1	
3			Общая физическая подготовка танцора.	1	
4			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные балльные танцы	1	
5			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
6			Проучивание элементов классического танца	1	
7			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
8			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно- репетиционная деятельность.	1	
9			Упражнения для корпуса и бедер.	1	
10			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
11			Проучивание элементов классического танца.	1	
12			Разучивание основных элементов и танцевальных	1	

			комбинаций к хореографической постановки.		
13			Упражнения для развития плавности движений рук.	1	
14			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
15			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
16			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	1	
17			Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
18			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
19			Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
20			Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок.	1	
21			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
22			Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	1	
23			Проучивание элементов классического танца	1	
24			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц	1	
25			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
26			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
27			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-	1	

			репетиционная деятельность.		
28			Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик»	1	
29			Проучивание элементов классического танца	1	
30			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
31			Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	1	
32			Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	1	
33			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	
34			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	
35			Проучивание элементов классического танца.	1	
36			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
37			Изучение движения и работа над движениями: в колонну, шеренгу, по кругу, цепочкой, понятие шага с приставкой, с тэпом, с выносом ноги вперед, в сторону и назад.	1	
38			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
39			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
40			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций	1	

			хореографической постановки.		
41			Синхронизация простейших движений рук и ног.	1	
42			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
43			Проучивание элементов классического танца	1	
44			Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
45			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
46			Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
47			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
48			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
49			Проучивание элементов классического танца	1	
50			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
51			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц	1	
52			Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	
53			Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
54			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность	1	
55			История Европейских балльных танцев, их характер. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Медленный вальс».	1	
56			Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	1	

57			Разучивание танцевального материала «Медленный вальс»	1	
58			Повторение танцевального материала «Медленный вальс»	1	
59			Повторение танцевального материала «Медленный вальс»	1	
60			Проучивание элементов классического танца	1	
61			История Латиноамериканских бальных танцев, их характер. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Ча-ча-ча»	1	
62			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
63			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
64			Разучивание танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
65			Закрепление танцевального материала «Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, Нью-Йорк»	1	
66			Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	1	
67			Повторение и закрепление изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
68			Проучивание элементов классического танца	1	
69			Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	
70			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
71			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
72			Итоговое занятие. Отчётный концерт.	1	
			Всего часов	72	

**План воспитательной работы объединения «Спортивные танцы»
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1.	Тематические беседы о хореографии	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
2.	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
3.	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях.	октябрь	ГБОУ Школа №380	
4	Просмотры видеоконцертов хореографических коллективов	ноябрь	ГБОУ Школа №380	
5	Использование различных психолого- педагогических методов для изучения коллектива.	ноябрь	ГБОУ Школа №380	
6	Проведение открытых уроков.	декабрь	ГБОУ Школа №380	
7	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	декабрь	ГБОУ Школа №380	
8	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	Декабрь	ГБОУ Школа №380	
9	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь	ГБОУ Школа №380	
10	Беседы по пожарной безопасности.	февраль	ГБОУ Школа №380	
11	Индивидуальные беседы с обучающимися .	апрель	ГБОУ Школа №380	
12	Изучение уровня воспитанности учащихся.	май	ГБОУ Школа №380	
13	Беседа «Как бороться с конфликтами»	май	ГБОУ Школа №380	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
2	Мастер класс для родителей и детей	сентябрь	ГБОУ Школа №380	
3	Индивидуальные консультации	октябрь	ГБОУ Школа №380	
4	Совместные посещения досуговых центров с детьми	ноябрь	Внеаудиторно	
5	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	ноябрь	ГБОУ Школа №380	
6	Родительское собрание Тема: «Показательные выступления»	январь	ГБОУ Школа №380	
7	Индивидуальные консультации	январь	ГБОУ Школа №380	
8	Посещение творческих концертов коллективов города	февраль	Внеаудиторно	
19	Просветительские беседы	февраль	ГБОУ Школа №380	
10	Совместная поездка с родителями на экскурсию в музей	февраль	Внеаудиторно	
11	Родительское собрание на тему: «Внутри групповые соревнования»	апрель	ГБОУ Школа №380	
12	Совместное празднование Дня города.	май	ГБОУ Школа №380	

Согласован:

Заведующий отделением _____ (_____)
(подпись) (ФИО)

Дата: «_____» «_____» 2022 года