

Управление образования администрации муниципального образования  
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т. Воробьева  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ НОШ № 40  
от « 22 » май 2021г.  
Протокол № 6

Утверждаю

Директор МБОУ НОШ № 40  
Е.В. Бауэр



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**"Спортивные танцы"**

(наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год ( 39 часов)

Возрастная категория: 8-10 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе 14758

Автор составитель:

Гирченко Т.В.

педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

ст. Ленинградская, 2021 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для получения школьниками дополнительного образования в области спортивной хореографии.

### **Актуальность:**

Здоровье детей, школьников разного возраста – важная задача для современного общества. В решении этой проблемы значение физической культуры безмерно. Природой заложена потребность ребёнка в высокой двигательной активности. Танец дает возможность реализовать эту потребность, привнести в нее эстетику телодвижений, радость общения с музыкой, эмоциональную выразительность. Такая деятельность ориентирует детей на понимание ценности красоты, гармоничности и выразительности движений. Спортивные танцы совершенствуют формы тела, развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость, учат управлять своими движениями, создают условия физического и психического комфорта.

### **Новизна программы:**

Основное содержание программы детского объединения, занимающегося по программе «Спортивные танцы», составляет эстрадное направление спортивных танцев, которое является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца

**Педагогическая целесообразность** проявляется в воспитании внимания, трудолюбия, собранности учащихся. Благодаря систематическому физическому и хореографическому обучению учащиеся приобретают общую эстетическую и двигательную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных навыков, помогают творческой самореализации, формированию позитивного жизненного настроения.

### **Отличительные особенности:**

Программа является интегрированной, так как в её основе лежит соединение различных видов двигательной деятельности (общая и специальная подготовка, акробатика, хореография, комплексы танцевальных упражнений, различные виды танцев и т.д.). При реализации программы согласно потребностям и интересам детей возможны изменения и дополнения в танцевальном репертуаре. Ежегодно репертуар формируется с учетом проводимых в школе мероприятий, музыкальных идей и интересов детей.

### **Адресат программы**

Образовательная программа ориентирована на школьников 8-10 лет, имеющих начальные физические и хореографические данные, проявляющие интерес к данной деятельности.

**Уровень программы** – ознакомительный, направлен на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности. В процессе обучения обучающиеся получают базовые знания, умения и

навыки. В дальнейшем учащиеся могут продолжить развитие в данном направлении в спортивных и хореографических объединениях.

**Объем программы:** 39 часов

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная, групповая

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

**Особенности занятий:** групповая форма с ярко акцентированным индивидуальным подходом, выраженным деятельностным характером. Программой предусмотрено участие в спортивно-массовых, концертных мероприятиях школы

## **II. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание благоприятных условий погружения в сферу культуры двигательной активности, формирования познавательного интереса детей, овладения элементарной компонентной грамотностью.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

-расширить кругозор учащихся, приобщая к миру искусства и спорта посредством занятий спортивной хореографией;

-расширение объема знаний, умений и навыков о разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности;

-овладение детьми основами классического танца, партерной гимнастики, элементарной акробатики;

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;

формирование и развитие исполнительско-творческих навыков

- организация постановочной и концертной деятельности.

### **Личностные:**

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения, правил и норм этического и нравственного поведения в процессе организации учебных занятий физической деятельностью;

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения;

- развитие внимания, воли к достижению результата, устойчивости к неудачам, интеллектуальной и психической работоспособности.

### **Метапредметные:**

-развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;

- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;

- пропагандирование здорового образа жизни.

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**



## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности.	1	1	0	
2	Комплекс упражнений для разминки.	1	0	1	
3	Комплекс упражнений для партерной гимнастики	1	0	1	
4	Элементы классического танца.	1	0	1	
5	Танцевальные элементы	12	-	12	
6	Танцевальные композиции: Танцевальная композиция № 1 Танцевальная композиция № 2	13	0 0	13	
7	Вращения	2	0	2	
8	Ходы, проходки и их комбинации.	1	0	1	
9	Комбинации прыжков и вращений	1	0	1	
10	Элементы танцевальной гимнастики	1	0	1	
11	Сценическая выразительность танца.	4	0	4	
12	Итоговое занятие. Концерт.	1	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие.

#### *Теория*

Введение в программу. Знакомство с графиком занятий, требованиям к внешнему виду. Изучение особенностей танцевального класса и правил безопасности во время занятий. Инструктаж по ТБ.

### Тема 2 Комплекс упражнений для разминки.

#### *Практика*

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;
- 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);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног.

### **Тема 3. Комплекс упражнений для партерной гимнастики**

#### ***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);
- лодочка,
- ванька-встанька,
- кошечка,
- броски.

### **Тема 4. Элементы классического танца. (1 час)**

#### ***Практика***

*Правила постановки корпуса.* Положение стопы и подъема. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3,5). Позиции (1,2,3) и положения рук. Специфика танцевального шага и бега

Деми и град плие по 1, 2, 5-й позиции размер  $\frac{3}{4}$

Батман тандю из 5-й позиций по всем направления

Батман тандю жете из 5-й позиций по всем направления

Рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан (слитно) размер  $\frac{3}{4}$ .

Релеве 1-5 позиции

Батман тандю жете из 5-й позиций по всем направления

Батман фραπε

Релеве лян на  $45^\circ$

Прыжки танлеве соте по 1, 2, 5-ой позициям.

Пор де бра – 1-е, 2-е, 3-е

### **Тема 5. Танцевальные элементы**

#### ***Практика***

«Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», синхронизация простейших движений рук и ног. разучивание движений из выбранного танцевального репертуара.

### **Тема 6. Танцевальные композиции**

#### ***Практика***

Разучивание танцевальных композиций из танцевального репертуара частями и отработка общей композиции концертного номера.

### **Тема 7. Вращения.**

#### ***Практика***

Кружения на переступаниях, на подскоках, на прыжках. Вращения (спираль, шанне).

## **Тема 8. Ходы, проходки и их комбинации**

### ***Практика***

Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопа. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции.

## **Тема 9. Комбинации прыжков и вращений.**

### ***Практика***

Вращение на прыжках на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  круга. Вращение на прыжке «с поджатыми»

## **Тема 10. Элементы танцевальной гимнастики.**

### ***Практика***

Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко», «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из пол-перекаты ожения стоя), шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат). – «Березка».

## **Тема 11. Сценическая выразительность танца.**

### ***Практика***

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идет дождь и др.).

Передача при помощи мимики характера, чувств, настроения исполняемого материала.

## **12. Итоговое занятие. Концерт**

### ***Практика***

Демонстрация полученных знаний и умений, представленных в виде художественной танцевальной композиции с эмоционально выраженным характером.

## **IV. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- иметь представление о разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности;
- уметь правильно координировать движения рук и ног;
- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять изученные элементы хореографии.

### **Личностные результаты**

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной деятельности;
- с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, развить мышцы спины и выворотность суставов, растянуть мышцы ног,



- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);

- не бояться выступлений на сцене перед зрителями.

#### **Метапредметные результаты**

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;

- знать основы ЗОЖ;

- знать правила техники безопасности;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способ их устранения.

#### **V. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение: *танцевальный класс с зеркалами*

Перечень оборудования, инструментов и материалов для реализации программы: *хореографический станок, коврики для фитнеса*

Информационное обеспечение: *видео/аудио аппаратура;*

Кадровое обеспечение: *педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения в допуске к педагогической деятельности*

#### **VI. Формы аттестации**

В конце каждой четверти проводится промежуточная аттестация, а на итоговом занятии – итоговая аттестация за год.

Сроки	Формы отслеживания	Объект отслеживания	Формы отслеживания
октябрь	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 1 четверти	Наблюдение, журнал посещаемости
Декабрь	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 2 четверти	Фрагментальное самостоятельное исполнение
Март	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 3 четверти	Фрагментальное самостоятельное исполнение
Май	Итоговая аттестация	Отчетный концерт	Видеозапись, фото

#### **VII. Оценочные материалы**

-Зачетные проверочные индивидуальные и групповые тесты по пройденному материалу

- Участие в школьной и муниципальной концертной деятельности.

### **VIII. Методическое обеспечение**

Ведущими **методами обучения** детей спортивным танцам являются:

*Словесный:* детальное объяснение, анатомический разбор; рассказ обзорный для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы;

*Наглядный:* - наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ), метод показа (использование технических средств);

*Практический:* целостное разучивание упражнения и расчленно - конструированное разучивание.

*Репродуктивный:* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы действия

*Метод анализа и контроля* за физическим и физиологическим состоянием занимающихся.

**Методы воспитания:** *поощрение, стимулирование и мотивация.*

**Педагогические технологии:**

- технология коллективной творческой деятельности;
- группового обучения с обязательной индивидуализацией;
- здоровьесберегающие технологии.

Основной **формой организации** учебного занятия является практическое занятие, концертная деятельность. Моменты теоретических знаний часто проходят в форме беседы, рассказа, просмотра и анализа слайдов или видеофрагментов.

**Алгоритм учебного занятия** имеет четкую структуру:

- разминка по кругу
- разминка (классическая) у станка.
- разминка на середине зала и партерная гимнастика на ковриках.
- изучение танцевальных элементов, (упражнения, основные шаги к танцу, основные фигуры танца)
- работа над композицией.

Для развития положительной мотивации, повышения интереса у обучающихся на занятиях используются:

- чередование на занятиях физических нагрузок;
- подбор разнообразной музыки;
- наличие системы практических занятий, стимулирующих проявление творческой инициативы;
- четкое проведение каждого занятия;
- стимулирование качества исполнения.
- Участие в школьных и муниципальных соревнованиях.
- Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## IX. Список литературы

### Для педагогов:

- С.Н.Худеков Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» -2009г.  
 С.Н. Худеков. Всеобщая история танца М, «Экало» 2009г.  
 А.Г.Колесников. Театр балета Ю.Григоровича 2008г.  
 Чеккетти- полный учебник классического танца. М.  
 «Аст.-Астрель» -2007г. 1 В.Е. Баглай – Этническая хореография народов  
 мира. Учебное пособие о-Доп «Феникс» 2007г.  
 А.Г.Колесников. Ю.Григорович. Путь русского хореографа Краснодар 2007г.  
 Краснодарский театр балета Ю. Григоровича 2006г. 1  
 Г.П.Гусев Методики преподавания народного танца. Учебное пособие  
 Упражнения у станка «М.Владос»-2005г.  
 А. Никифорова. Советы педагога клас. танца. С-П. Искусство России, 2005  
 В.Звездочкин . Классический танец. –Учебное пособие. Р.Доп  
 «Феникс»2003г 3 Г. Ригацони. Учимся танцевать балльные танцы. М.:  
 Милан, 2001 1  
 Л. Серебрякова. 140 балетных либретто. Челябинск «Урал ЛТД», 2000  
 Белова, Красовская и др. Русский балет. Энциклопедия. М.: Согласие, 2000

### Для учащихся:

- <https://oballet.ru/>  
<https://rauya.jimdofree.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/>

### Для родителей:

- <https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki>  
[https://www.youtube.com/watch?v=AYq\\_UIQLhvU](https://www.youtube.com/watch?v=AYq_UIQLhvU)  
<https://4dancing.ru/>  
<http://xn--16-6kca7d.xn--plai/index.php/dvrh/686-polza-detskoj-khoreografii>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количес тво часов	Время проведе ния	Форма зани я	Место провед ения	Форма контроля
	План	Факт						
1			Вводное занятие. Правила безопасности.	1		очная	Танцевальный класс	
2			Комплекс упражнений для разминки.	1		очная	Танцевальный класс	
3			Комплекс упражнений для партерной гимнастики	1		очная	Танцевальный класс	
4			Элементы классического танца.	1		очная	Танцевальный класс	

							класс	
5		Танцевальная композиция №1. Основной ход в продвижении и в повороте.	1		очная	Танцев альный класс		
6		Танцевальная композиция №1. Элементы 1 части.	1		очная	Танцев альный класс		
7		Танцевальная композиция №1Композиция 1 части.	1		очная	Танцев альный класс		
8		Танцевальная композиция №1. Элементы 2 части.	1		очная	Танцев альный класс		
9		Танцевальная композиция №1. Композиция 2 части.	1		очная	Танцев альный класс		
10		Танцевальная композиция №1. Элементы 3 части.	1		очная	Танцев альный класс	Промежу точная аттестаци я	
11		Танцевальная композиция №1. Композиция 3 части.	1		очная	Танцев альный класс		
12		Танцевальная композиция №1. Элементы 4 части.	1		очная	Танцев альный класс		
13		Танцевальная композиция №1. Композиция 4 части.	1		очная	Танцев альный класс		
14		Танцевальная композиция №1. Элементы 5 части.	1		очная	Танцев альный класс		
15		Танцевальная композиция №1. Композиция 5 части.	1		очная	Танцев альный класс		
16		Танцевальная композиция №1. Работа над общей композицией танца.	1		очная	Танцев альный класс		
17		Танцевальная композиция №1. Работа над выразительностью танца.	1		очная	Танцев альный класс		
18		Вращения - правила работы головы.	1		очная	Танцев альный класс		
19		Вращения на месте и в продвижении.	1		очная	Танцев альный класс	Промежу точная аттестаци я	
20		Танцевальная композиция №2. Основной ход в продвижении и в повороте.	1		очная	Танцев альный класс		

21		Танцевальная композиция №2. Элементы 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
22		Танцевальная композиция №2. Композиция 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
23		Танцевальная композиция №2. Элементы 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
24		Танцевальная композиция №2. Композиция 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
25		Танцевальная композиция №2. Элементы 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	
26		Танцевальная композиция №2. Композиция 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	
27		Танцевальная композиция №2. Элементы 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
28		Танцевальная композиция №2. Композиция 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
29		Танцевальная композиция №2. Разучивание парных элементов.	1		очная	Танцевальный класс	
30		Танцевальная композиция №2. Постановка парных частей .	1		очная	Танцевальный класс	Промежуточная аттестация
31		Танцевальная композиция №2. Композиция финальной части.	1		очная	Танцевальный класс	
32		Танцевальная композиция №2. Отработка общей композиции.	1		очная	Танцевальный класс	
33		Танцевальная композиция №2. Работа над выразительностью танца	1		очная	Танцевальный класс	
34		Сценическая выразительность танца.	1		очная	Танцевальный класс	
35		Концертная деятельность.	1		очная	Танцевальный класс	
36		Ходы, проходки и их комбинации.	1		очная	Танцевальный класс	
37		Комбинации прыжков и вращений	1		очная	Танцевальный класс	



38		Элементы танцевальной гимнастики	1		очная	Танцевальный класс	
39		Заключительное занятие «Танцевальная мозаика»	1		очная	Танцевальный класс	Итоговая аттестация