

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия №13 «  
Академ».

Протокол № 1  
от « 30 » 06 2024г.


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного  
подразделения

  
Г.В. Демьяненко  
« 30 » 06 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора муниципального  
автономного  
образовательного  
учреждения «Гимназия  
№13 «Академ»

  
Приказ № 28  
от 02.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:  
Осокина Е.Е.  
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2024 год

## ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивные танцы» физкультурно-спортивной направленности

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Наименование муниципалитета        | Муниципальное образование г.Красноярск   |
| Наименование организации           | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1 «Академ»  |
| Полное наименование программы      | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные танцы»  |
| Механизм финансирования            | Бюджетное финансирование   |
| ФИО автора (составителя) программы | Осокина Екатерина Евгеньевна   |
| Краткое описание программы         | Природой заложена потребность ребёнка в высокой двигательной активности. Танец даёт возможность реализовать эту потребность, привнести в нее эстетику телодвижений, радость общения с музыкой, эмоциональную выразительность. Программа предназначена для получения школьниками дополнительного образования в области спортивной хореографии. В ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. |
| Форма обучения                     | Очная  |
| Уровень содержания                 | Ознакомительный уровень  |
| Продолжительность освоения (объём) | 1 год (102 часа)   |
| Возрастная категория               | 7-10 лет   |
| Цель программы                     | Создание благоприятных условий погружения в сферу культуры двигательной активности, формирования познавательного интереса детей, овладения элементарной компонентной грамотностью.   |
| Задачи программы                   | <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-расширить кругозор учащихся, приобщая к миру искусства и спорта посредством занятий спортивной хореографией;</li> <li>-расширение объема знаний, умений и навыков о разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>-овладение детьми основами классического танца, партнёрской гимнастики, элементарной</li> </ul>   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
|                             | <p>акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико- двигательной и логической памяти;</li> <li>формирование и развитие исполнительско-творческих навыков</li> <li>- организация постановочной и концертной деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения, правил и норм этического и нравственного поведения в процессе организации учебных занятий физической деятельностью;</li> <li>- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения;</li> <li>- развитие умения, воли к достижению результата, устойчивости к неудачам, интеллектуальной и психической работоспособности.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;</li> <li>укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, приливного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости суставов;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни</li> </ul> |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности;</li> <li>- уметь правильно координировать движения рук и ног;</li> <li>- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять изученные элементы хореографии.</li> </ul> <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков;</li> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной деятельности;</li> <li>- с учетом индивидуальных особенностей и природных данных телесного ребенка, развить М. (подвижность и амплитудность суставов) развить шею и ноги;</li> <li>- уметь координировать работу рук и дыхания;</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>во время разминки, обладать основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, импровизационно и т.д.);</li> <li>- не бояться выступлений на сцене перед зрителями.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;</li> <li>- знать основы ЗОЖ;</li> <li>- знать правила техники безопасности;</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.</li> </ul> |
| Особые условия<br>(доступность для детей с ОВЗ)                                     | нет   |
| Возможность реализации в сетевой форме  |   |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | нет   |
| Материально-техническая база  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальный класс с зеркалами;</li> <li>- аудиотехника;</li> <li>- хореографический станок;</li> <li>- коврики для фитнеса;</li> <li>- канцелярские товары: альбомы, тетради, цветная бумага, ножницы, клей, краски, кисти.</li> </ul>  |

## Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;
  - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
  - Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
  - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
  - Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-32.42 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
  - Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2024г.
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МАОУ «Гимназия №13 «АКАДЕМИЯ»

## Раздел 1. «Комплексе основных характеристик образования»

### 1.1 Пояснительная записка

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

#### *Новизна программы:*

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, физическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса; - значительная часть практических занятий

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУиМП КК, РМЦ КК 2024 года.

#### *Актуальность:*

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

*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, формируют эмоционально-позитивное отношение к жизни.

#### *Отличительные особенности:*

Программа является интегрированной, так как в её основе лежит соединение различных видов двигательной деятельности (общая и специализированная 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 гимназии мероприятий, музыкальных идей и интересов детей.

*Адресат программы:* образовательная программа ориентирована на школьников 7-10 лет, имеющих начальные физические и хореографические навыки, проявляющие интерес к данной деятельности.

*Форма обучения:* очная

*Режим занятий:* 3 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

*Общественная значимость:* групповая форма с ярко акцентированным индивидуальным подходом, выраженным деятельностным характером. Программой предусмотрено участие в спортивно-массовых, концертных мероприятиях гимназии.

*Состав группы:* постоянный

*Занятия:* групповые

*Виды занятий:* практические, теоретические, концерты.

Запись на программу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

## 1.2 Цель и задачи программы

*Цель:* создание благоприятных условий погружения в сферу культуры двигательной активности, формирования познавательного интереса детей, овладения элементарной композиционной 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 речевой памяти;

*Воспитательные и развитие исполнительско-творческих навыков*

- формирование постановочной и концертной деятельности.

*Личностные:*

- формирование 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 индивидуальности и способности к самовыражению в танце;
- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;
- пропаганда здорового образа жизни.

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   | 9                | 0        | 9          |                           |
| 3     | Комплекс упражнений для переноса тяжести   | 10               | 0        | 10         |                           |
| 4     | Элементы классического танца   | 10               | 0        | 10         |                           |
| 5     | Танцевальные элементы  | 10               | 0        | 10         |                           |
| 6     | Танцевальные композиции:<br>Танцевальная композиция № 1<br>Танцевальная композиция № 2 | 13               | 0        | 13         |                           |
| 7     | Вращения   | 9                | 0        | 9          |                           |
| 8     | Шаги, походки и их комбинации  | 9                | 0        | 9          |                           |
| 9     | Комбинации прыжков и вращений  | 13               | 0        | 13         |                           |
| 10    | Элементы танцевальной гимнастики   | 12               | 0        | 12         |                           |
| 11    | Сценическая выразительность  | 5                | 0        | 5          |                           |
| 12    | Итоговое занятие. Концерт  | 1                | -        | 1          |                           |
|       | <b>Итого</b>   | <b>102</b>       | <b>1</b> | <b>101</b> |                           |

### 1.3 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 «выворотное» и «невыворотное»);
- 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);
- упражнения для укрепления мышц спины «Самолетки» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- лодочка;
- ватька-ветанька;
- кошечка;
- броски.

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

#### *Практика*

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

Деми и град ползе по 1, 2, 5-й позиции размер 3/4

Батман танцо из 5-й позиций по всем направления

Батман танцо жете из 5-й позиций по всем направления

Дюа де жамб пар тер, ан деор и ан деан (слитно) размер 3/4.

Релеве 4-5 позиций

Батман танцо жете из 5-й позиций по всем направления

Батман франсе

Релеве аты на 45°

Правки релеве соте по 1, 2, 5-й позициям.

Дор де бра - 1-е, 2-е, 3-е

### Тема 5. Танцевальные элементы

#### *Практика*

«Гармошечка», «Блочка», «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, панне).

Тема 8. Ходы, проходки и их комбинации

*Практика*

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

Тема 9. Комбинации прыжков и вращений.

*Практика*

Вращения на прыжках на 1/4, 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 положения 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 животного материала.

12. Итоговое занятие. Концерт

*Практика*

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

#### 1.4 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:**

уметь налаживать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков;

- развивать положительное качество 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.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

### 2.1 Календарный учебный график (Приложение 1)

Календарный учебный график программы — это составная часть программы, содержащая комплекс основных характеристик образования. Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы.

### 2.2 Воспитательный компонент программы

Цель воспитания обучающихся:

развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Задачи воспитания обучающихся:

усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

Личностные результаты освоения обучающимися образовательных программ включают:

осознание российской гражданской идентичности; сформированность ценностей самостоятельности и ответственности;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

#### *Календарный план воспитательной работы*

| №  | Название мероприятия                | Сроки    | Форма проведения    |
|----|-------------------------------------|----------|---------------------|
| 1. | «Общественные договоры»<br>Крымская | сентябрь | Тематическая беседа |

|     |   |         |  |
|-----|---|---------|--|
| 2.  | Спортивно-развлекательный праздник «День учителя»                             | октябрь | Тематическое-развлекательное мероприятие с элементами эстафет и соревнований |
| №   | Название мероприятия  | Сроки   | Форма проведения   |
| 3.  | «Жить здорово!»   | октябрь | Тематическая беседа  |
| 4.  | Профилактика вредных привычек   | ноябрь  | Тематическая беседа  |
| 5.  | Беседы на тему «Берегите здоровье!»   | ноябрь  | Тематическая беседа  |
| 6.  | «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»                            | декабрь | Тематическая беседа  |
| 7.  | «День неизвестного солдата» (подготовка претов к мемориалу)                   | декабрь | экскурсия  |
| 8.  | беседа по профилактике правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних | декабрь | тематическая беседа  |
| 9.  | «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»                            | декабрь | Тематическая беседа  |
| 10. | Спортивный праздник «Защитникам Отечества посвящается!»                       | февраль | Соревнование   |
| 11. | Безопасность в школе и дома   | март    | Тематическая беседа  |
| 12. | 29 апреля международный день танца  | апрель  | Тематическая беседа  |
| 13. | «День Учителя»  | апрель  | тематическая беседа  |

### 2.3 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: видеоаудио аппаратура.

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

### 2.4 Формы аттестации

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

| Сроки   | Формы аттестации         | Объект оценки  | Методы оценки                             |
|---------|--------------------------|--|---|
| Октябрь | Промежуточная аттестация | профессиональные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 1 четверти | Наблюдение, журнал посещения              |
| Декабрь | Промежуточная аттестация | профессиональные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 2 четверти | Фрагментальное самостоятельное исполнение |

|      |                          |  |  |
|------|--------------------------|--|--|
| Март | Промежуточная аттестация | проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроках во втором и четверти | Фрагментарное самостоятельное исполнение |
| Май  | Итоговая аттестация      | Отчетный концерт   | Видеозапись, фото                        |

### Оценочные материалы

- Зачетные проверочные индивидуальные и групповые тесты по пройденному материалу
- Участие в школьной и муниципальной концертной деятельности.

### 2.5 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 тем;

*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;
- здоровьезберегающие технологий.

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 (по аэробической) у станка.
- разминка в 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 занятии 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)



## 2.6 Литературы

### *Для педагогов:*

- С.Н.Худеков Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» -2009г.  
С.Н. Худеков. Всеобщая история танца М. «Эксмо» 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»200 г Э.Г. Ригацони. Учимся танцевать балльные танцы. М.:  
Милая, 2001 1  
Л. Серсорякова. 140 балетных либретто. Челябинск «Урал ЛТД», 2000  
Белова. Красовская и др. Русский балет. Энциклопедия. М.: Согласие, 2000

### *Для учащихся:*

- <https://obalset.ru/>  
<https://auya.jmdoffice.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/>

### *Для родителей:*

- <https://www.khoreograf.com/bolezniv-svyki>  
<https://www.youtube.com/watch?v=AYvIIIOLhvU>  
<https://4dancija.ru/>  
<http://xn--16-6kcv7d.xn--v1ai/index.php/dvtn/686-bolza-detskoi-khoreografii>

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к рабочей программе, утвержденной  
приказом № 259/6-П

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности.

**«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Осокина Е.Е

Красноярск 2024 г.

## Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата     |      | Тема занятия   | Количество часов | Форма занятия | Место проведения   | Форма контроля           |
|-------|----------|------|--|------------------|---------------|--------------------|--------------------------|
|       | План     | Факт |  |                  |               |                    |                          |
| 1     | 3.09.24  |      | Вводное занятие. Правила безопасности.                               | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 2     | 5.09.24  |      | Комплексе упражнений для разминки                                    | 9                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 3     | 20.09.24 |      | Комплексе упражнений для партнерной гимнастики                       | 10               | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 4     | 19.10.24 |      | Элементы классического танца.  | 15               | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 5     | 19.11.24 |      | Танцевальная композиция №1. Основной ход в продвижении и в повороте. | 2                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 6     | 23.11.24 |      | Танцевальная композиция №1. Элементы 1 части.                        | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 7     | 26.11.24 |      | Танцевальная композиция №1. Композиция 1 части.                      | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 8     | 28.11.24 |      | Танцевальная композиция №1. Элементы 2 части.                        | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 9     | 30.11.24 |      | Танцевальная композиция №1. Композиция 2 части.                      | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 10    | 3.12.24  |      | Танцевальная композиция №1. Элементы 3 части.                        | 1                | очная         | Танцевальный класс | Промежуточная аттестация |
| 11    | 5.12.24  |      | Танцевальная композиция №1. Композиция 3 части.                      | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 12    | 7.12.24  |      | Танцевальная композиция №1. Работа над общей композицией танца.      | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 13    | 10.12.24 |      | Танцевальная композиция №1. Работа над выразительностью танца.       | 1                | очная         | Танцевальный класс |                          |
| 14    | 12.12.24 |      | Зрелищник - правила работы головы.                                   | 2                | очная         | Танцевальный класс |                          |

|    |          |  |   |       |                    |                          |
|----|----------|--|---|-------|--------------------|--------------------------|
| 15 | 17.12.25 | Продвижение на месте и в продвижении.                                | 7 | очная | Танцевальный класс | Промежуточная аттестация |
| 16 | 11.01.25 | Танцевальная композиция №2. Основной ход в продвижении и в повороте. | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 17 | 14.01.25 | Танцевальная композиция №2. Элементы 1 части.                        | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 18 | 16.01.25 | Танцевальная композиция №2. Композиция 1 части.                      | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 19 | 18.01.25 | Танцевальная композиция №2. Элементы 2 части.                        | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 20 | 21.01.25 | Танцевальная композиция №2. Композиция 2 части.                      | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 21 | 23.01.25 | Танцевальная композиция №2. Элементы 3 части.                        | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 22 | 25.01.25 | Танцевальная композиция №2. Композиция 3 части.                      | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 23 | 28.01.25 | Танцевальная композиция №2. Рачувивание парных элементов.            | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 24 | 30.01.25 | Танцевальная композиция №2. Постановка парных частей.                | 1 | очная | Танцевальный класс | Промежуточная аттестация |
| 25 | 01.02.25 | Танцевальная композиция №2. Композиция финальной части.              | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 26 | 04.02.25 | Танцевальная композиция №2. Отработка общей композиции.              | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 27 | 06.02.25 | Танцевальная композиция №2. Работа над выразительностью танца.       | 1 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 28 | 08.02.25 | Сценическая выразительность танца.                                   | 5 | очная | Танцевальный класс |                          |
| 29 | 20.02.25 | Концертная деятельность.   | 1 | очная | Актовый зал        |                          |
| 30 | 22.02.25 | Контроль, проходы и их комбинация.                                   | 9 | очная | Танцевальный класс |                          |

|    |          |   |    |       |                       |                        |
|----|----------|---|----|-------|-----------------------|------------------------|
| 31 | 18.03.25 | Комбинации прыжков и<br>Вращения<br>Кроссовые комбинации. | 12 | очная | Танцевальный<br>класс |                        |
| 32 | 24.04.25 | Элементы танцевальной<br>гимнастики                       | 12 | очная | Танцевальный<br>класс |                        |
| 33 | 27.05.25 | Заключительное занятие<br>«Танцевальная мозаика»          | 1  | очная | Танцевальный<br>класс | Итоговая<br>аттестация |