

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»



«Утверждаю»

Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Роцинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков

Приказ № 17 от 01.08.2024 года

Рассмотрена на заседании

методического совета

Протокол №1 01.08. 2024 год

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета 28.12. 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Удивительный мир танцевального спорта»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5-6 лет, 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Гуркова Евгения Дмитриевна

2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Удивительный мир танцевального спорта» является модульной образовательной программой. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы) - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов, как того требует п. 7 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)

Нормативными основаниями для разработки модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, послужили следующие документы, включенные в систему ПФДО:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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 РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил 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 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Краткая аннотация

Данная программа является интегрированной, она гармонично связывает физкультурно-спортивную, социально-педагогическую и художественную направленности. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы, если он пойдет по ступеням данного образования.

Целесообразность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия танцевальным спортом способствуют оздоровлению, совершенствуют физическое развитие ребенка.

Цель программы: Развитие физических танцевальных способностей детей и подростков, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание личности, стремящейся к нравственному, эстетическому и физическому совершенствованию через освоение спортивных бальных танцев, как вида спорта. Формирование творческого потенциала ребенка в процессе обучения.

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос в области спортивных танцев. Процесс творчества развивает эстетический вкус у детей, приносит душевное равновесие, ощущение собственной ценности и значимости. Занятия проектной и научно-исследовательской деятельностью, в области постановки танца и её истории хореографического искусства, воспитывает у обучающихся гармоничность, познавательность, развивает вкус к эстетическим ценностям в повседневной жизни ребят. Воспитывает чувство самостоятельности и значимости в социальном мире.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Удивительный мир танцевального спорта» состоит из 5 модулей, соответствующих каждому году обучения.

Данная дополнительная модульная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет.

Объём программы: от 1-го до 5-го года обучения – 126 часов в год.

Режим занятий 3 раза в неделю, по 1-1,5 часа или 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа, в зависимости от возраста учащихся.

Наполняемость группы - 10-15 учащихся.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной модульной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Планируемые образовательные результаты

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> - проявляет аккуратность, трудолюбие и целеустремленность - логически мыслит, внимателен, легко запоминает и проявляет творческие способности 	<p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает название бальных танцев, умеет самостоятельно найти их по интернету - извлечение положительной самооценки <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций. - Самооценка результативности занятий, репетиций и выступлений <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение невербального общения в паре, умение работать в паре и коллективе 	<p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает основы классической хореографии - умеет точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности - владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку <p>2 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает основы историко-бытового танца - владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку; - умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях - знает основы спортивного бального танца (4 танца). <p>3 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет физической и пластической подвижностью - умеет координировать свои движения - знает основы спортивного

		бального танца (6 танцев). 4 год обучения: - владеет большим объём разнообразных композиций и отдельных видов движений - владеют навыками пространственной ориентации - умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами. - знает основы спортивного бального танца (8 танцев). 5 год обучения - умеет правильно выстроить танцевальные комбинации - владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций - Уметь различать музыкальные формы - знает основы спортивного бального танца (10 танцев).
--	--	---

**Учебный план
1 год обучения «Первые шаги в мир танца»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	42	4	38
2.	«История первых движений»	42	4	38
3.	«Танец из сказки»	42	4	38
	ИТОГО	126	12	114

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврик;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврик
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврик.	3,5	3,5		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	7	1	6	Наблюдение
ИТОГО:		42	6	36	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврик.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2. Аннотация модуля «История первых движений»

Реализация этого модуля направлена на познание основ классики и хореографии.

Освоение данного модуля дает детям возможность иметь правильную постановку корпуса и осанку. Программа опирается на новые технологии и методы обучения детей, которая строится на основе корректировки осанки. С учетом психолого-педагогических требований она направлена на развитие творческих способностей, обучающихся в области познания искусства танца.

Модуль разработан с учетом лично-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность заинтересоваться и улучшить свое здоровье, с помощью дальнейших занятий дома.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- развивать точность, координацию движений;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- развивать музыкальную память, гибкость, пластичность, творческое воображение, фантазию, внимание, память, мышление;
- развивать умение ориентироваться в пространстве

Будут знать:

- сильные и слабые удары в музыке, такты
- позиции рук и ног

Будут уметь:

- точная координация движения
- правильно считать музыку
- развивать память
- правильная постановка корпуса

Учебно – тематический план модуля «История первых движений»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Инструктаж по технике безопасности. Основы классической хореографии	3,5	3,5		Выполнение нормативов по программе
2	Классификация позиций рук	7	1	6	Выполнение нормативов по программе
3	Классификация позиций ног	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
4	Постановка корпуса на середине и у станка	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
5	Махи, батманы, ронды, плие	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	6	36	

Содержание модуля «История первых движений»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Основы классической хореографии.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Практика. Игровая разминка.

Тема: Классификация позиций рук

Теория. Позиция рук. Сфера применения позиций рук.

Практика. Постановка рук в подготовительной, первой, второй третьей позициях рук.
Закрепление позиций рук.

Тема: Классификация позиций ног

Теория. Позиция ног.

Практика. Постановка ног в первой, второй, третьей, четвертой, пятой и шестой позициях.
Закрепление позиций ног.

Тема: Постановка корпуса на середине и у станка

Теория. Объяснение темы. Роль правильной осанки в исполнении танца.

Практика. Правильная постановка корпуса.

Тема: Махи, батманы, ронды, плие

Теория. Объяснение правильного выполнения упражнения.

Практика. Выполнение упражнений.

3.Аннотация модуля «Танец из сказки»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания историко-бытового бального танца

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в

области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название историко-бытовых танцев
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- правильная постановка корпуса
- точно координировать движения
- непосредственно двигаться под музыку

Учебно – тематический план модуля «Танец из сказки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История создания танца	3,5	3,5		Опрос, тест
2	Падеграс	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
3	Полька	7	1	6	Выполнение нормативов по программе
4	Вару-вару	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
5	Фигурный вальс	10,5	0,5	10	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	6	36	

Содержание модуля «Танец из сказки»

Тема: История создания танца

Теория. Какие танцы входят в это понятие. История танцев. Что такое линия танца. Характер и особенности каждого танца.

Тема: Падеграс

Теория. История танца «Падеграс». Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Поклон, обводка, шаги вперед с вытянутого носочка, шаги по кругу, смена партнеров. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Полька

Теория. Характер и особенности танца «Полька».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Подскоки, прыжки, галоп, хлопки, смена мест, лодочка, подскоки вперед с вытянутого носочка. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Вару-вару

Теория. Характер и особенности танца «Вару-вару».

Практика. Основные позиции рук и ног. Освоение музыкального ритма.

Движение рук под музыку. Движение ног под музыку. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Прыжки, смена рук во время движения, шаги с выходом в центр и обратно, смена мест на паркете. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фигурный вальс

Теория. Характер и особенности танца «Фигурный вальс».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Балансе, поворот, окошечки, обводка, повороты под рукой у партнерши, шаги по линии танца у партнера, раскрытия лицом по линии танца, раскрытия спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

2 год обучения «Танцевальный мир открывает двери»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	48	6	42
2.	«Танец из сказки»	30	2	28
3.	«Маленькие танцоры»	48	8	40
	ИТОГО	126	16	110

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере и на ковриках.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
6.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	2	2		Устный опрос, наблюдение
7.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
8.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
9.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
10.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	11	1	10	Наблюдение
	ИТОГО:	48	6	42	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2.Аннотация модуля «Танец из сказки»

Реализация этого модуля направлена на познание и отработку историко-бытового бального танца

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название историко-бытовых танцев
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- правильная постановка корпуса
- точно координировать движения
- непосредственно двигаться под музыку

Учебно – тематический план модуля «Танец из сказки»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История создания танца	2	2		Опрос, тест

2	Падеграс	7		7	Выполнение нормативов по программе
3	Полька	7		7	Выполнение нормативов по программе
4	Вару-вару	7		7	Выполнение нормативов по программе
5	Фигурный вальс	7		7	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	30	2	28	

Содержание модуля «Танец из сказки»

Тема: История создания танца

Теория. Какие танцы входят в это понятие. История танцев. Что такое линия танца. Характер и особенности каждого танца.

Тема: Падеграс

Теория. История танца «Падеграс». Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Поклон, обводка, шаги вперед с вытянутого носочка, шаги по кругу, смена партнеров. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Полька

Теория. Характер и особенности танца «Полька».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Подскоки, прыжки, галоп, хлопки, смена мест, лодочка, подскоки вперед с вытянутого носочка. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Вару-вару

Теория. Характер и особенности танца «Вару-вару».

Практика. Основные позиции рук и ног. Освоение музыкального ритма. Движение рук под музыку. Движение ног под музыку. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Прыжки, смена рук во время движения, шаги с выходом в центр и обратно, смена мест на паркете. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фигурный вальс

Теория. Характер и особенности танца «Фигурный вальс».

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Балансе, поворот, окошечки, обводка, повороты под рукой у партнерши, шаги по линии танца у партнера, раскрытия лицом по линии танца, раскрытия спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

3. Аннотация модуля «Маленькие танцоры»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного

бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- знает основы спортивного бального танца
- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях

Учебно – тематический план модуля «Маленькие танцоры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Бальный танец	1	1		Опрос, тест
2.	Основы музыкальной грамоты	1	1		Выполнение нормативов по программе
3.	История возникновения Европейской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
4.	Медленный вальс	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
5.	Квикстеп	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
6.	История возникновения	1	1		Выполнение нормативов по

	латиноамериканской программы				программе
13.	Самба	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
14.	Ча-ча-ча	11	1	10	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля «Маленькие танцоры»

Тема: Бальный танец, как средство эстетического воспитания детей младшего возраста.

Теория. Танцевальная этика. Этика во взаимоотношении между партнером и партнёршей.

Правильное поведение. Манера одеваться.

Тема: Основы музыкальной грамоты.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Тема: История возникновения Европейской программы.

Теория. История возникновения Медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, правый квадрат. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, лок лицом и спиной по линии танца. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: История возникновения латиноамериканской программы.

Теория. История возникновения Самбы, ча-ча-ча и джайва. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: пружинка, основной, боковой и стационарный ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: основной ход вперед, назад, а месте, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

3 год обучения «Я познаю мир танца»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	25	5	20
2.	«Основы музыкальной грамоты»	17	6	11
3.	«Европейская программа»	42	5	37
4.	«Латиноамериканская программа»	42	5	37
	ИТОГО	126	21	105

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере, на коврике и у станка.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврике;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврике, в партере и у станка
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения
- владеет физической и пластической подвижностью

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.	1	1		Устный опрос, наблюдение

2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	6	1	5	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	6	1	5	Наблюдение
	ИТОГО:	25	5	20	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2. Аннотация модуля «Основы музыкальной грамоты»

Реализация этого модуля направлена на изучение основ музыкальной грамоты. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности

ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильный счет в музыке

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно определять виды музыкальных композиций.

Учебно – тематический план модуля «Основы музыкальной грамоты»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы музыкальной грамоты	6	1	5	Опрос, тест
2.	Музыкальные особенности бальной хореографии	11	5	6	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	17	6	11	

Содержание модуля «Основы музыкальной грамоты»

Тема: Основы музыкальной грамоты.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

Тема: Музыкальные особенности бальной хореографии.

Теория. Особенности музыки в танцах.

Практика. Деление музыки на не равные доли. опережение счета. Выделение сильных ударов в музыке.

3. Аннотация модуля «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения Европейской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Медленный вальс	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Венский вальс	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
4.	Квикстеп	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: История возникновения Европейской программы.

Теория. История возникновения Медленного вальса, венского вальса и квикстепа. Образы танца характер и его манеры.

Тема: *Медленный вальс.*

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: левый поворот, левый квадрат, спин, лок, Виск, прогрессивное шоссе. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: *Венский вальс.*

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: *Квикстеп.*

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, локстеп, спин, правая и левая перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

4. Аннотация модуля «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет точно и правильно исполнить движения в танцевальных композициях.
- умеет координировать свои движения

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	История возникновения латиноамериканской программы	1	1		Выполнение нормативов по программе
2.	Самба	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	13	1	12	Выполнение нормативов по программе
4.	Джайв	15	2	13	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	42	5	37	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: История возникновения латиноамериканской программы.

Теория. История возникновения Самбы, ча-ча-ча и джайва. Образы танца характер и его манеры.

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной, боковой и стационарный ходы, виски, вольта, повороты, ботафуги. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чекочная дорожка, правый и левые повороты, алемана Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Фигуры: основной ход, открытие, стоп энд гоу, спин поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

4 год обучения «Юниоры»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Занимательная гимнастика»	20	2	18

2.	«Музыкальная грамота и классическая хореография»	10		10
3.	«Европейская программа»	48	4	44
4.	«Латиноамериканская программа»	48	4	44
	ИТОГО	126	10	116

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврик;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврик
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения
- владеет физической и пластической подвижностью

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврик.	2	2		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	5		5	Выполнение нормативов по программе

3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	4		4	Выполнение нормативов по программе
4.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	4		4	Выполнение нормативов по программе
5.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	5		5	Наблюдение
ИТОГО:		20	2	18	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврике.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2. Аннотация модуля «Музыкальная грамота и классическая хореография»

Реализация этого модуля направлена на изучение музыкальной грамоте и повторению основ классической хореографии. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях. Разновидности позиций рук и ног.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных

задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильный счет в музыке
- правильное положение рук и ног

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку
- умеет точно и правильно определять виды музыкальных композиций
- умеет правильно работать руками и ногами на паркете

Учебно – тематический план модуля «Музыкальная грамота и классическая хореография»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы классической хореографии	5		5	Опрос, тест
2.	Музыкальная грамота	5		5	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	10		10	

Содержание модуля «Музыкальная грамота и классическая хореография»

Тема: Основы классической хореографии

Практика. Постановка позиций рук и ног в первой, второй третьей и шестой позициях. Сфера применения этих позиций.

Тема: Музыкальная грамота.

Практика. Деление музыки на предложения. Сильные и слабые удары в музыкальной композиции.

3. Аннотация модуля «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- владеет большим объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- владеет навыками пространственной ориентации
- умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами.

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медленный вальс	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
2.	Венский вальс	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
3.	Квикстеп	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
4.	Танго	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: хэзитейшн, фалловой слип пивот, двойной спин, обратный спин. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек, перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: *Квикстеп.*

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: кросс шоссе, ви 6, открытый импетус поворот, закрытый импетус поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: *Танго.*

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, фостеп, файвстеп, звено, прогрессивный шаг, свивл, локи, поворотные локи и т.д. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

4. Аннотация модуля «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучение элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- владеет большим объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- владеет навыками пространственной ориентации
- умеет самостоятельно подготовить выступления на сцене танцевальными номерами.

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

2.	Самба	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
4.	Джайв	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
5.	Румба	12	1	11	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	48	4	44	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: усложненные ботафуги, круазада ход, локи верхние и нижние, караоке ранз. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Повторение пройденного материала. Фигуры: спот поворот, поворот на 3х шагах, волчок, измененные основные ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: чикен ход, смена рук за спиной, изменённый основной ход. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Румба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чекочная дорожка, правый и левые повороты, алемана, хлыст, волчок, открытые дверцы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

5 год обучения «Бальный профи»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	«Занимательная гимнастика»	12	1	11
2.	«Классическая хореография»	12		12
3.	«Европейская программа»	51	6	45
4.	«Латиноамериканская программа»	51	6	45
	ИТОГО	126	13	113

1. Аннотация модуля «Занимательная гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на партерную гимнастику и общефизические и танцевальные упражнения, на пластику, гибкость и растяжку всех групп мышц в партере.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность растянуть мышцы тазобедренного сустава, подкачать живот, исправить осанку и многое другое.

Цель модуля: раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к физическому спорту.

Задачи модуля:

- изучить основные свойства материалов для начального обучения детей;
- построить урок в игровом процессе, чтобы привлечь внимание ребенка;
- научить основным правилам положения корпуса на коврик;
- самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений и комбинаций;
- развитие логического мышления, внимания, памяти и творческих способностей.

Будут знать:

- правильное положение корпуса на коврик
- разнообразные движения и упражнения

Будут уметь:

- самостоятельно отрабатывать движения

Учебно – тематический план модуля «Занимательная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере. Правильное положение на коврик.	1	1		Устный опрос, наблюдение
2.	Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)	3		3	Выполнение нормативов по программе

3.	Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)	2		2	Выполнение нормативов по программе
3.	Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)	3		3	Выполнение нормативов по программе
4.	Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)	3		3	Наблюдение
ИТОГО:		12	1	11	

Содержание модуля «Занимательная гимнастика»

Тема: Инструктаж по технике безопасности. Тренажные упражнения в партере.
Правильное положение на коврик.

Теория. Правила поведения в танцевальном зале. Правила поведения в Центре внешкольной работы. Польза тренажных упражнений перед занятиями.

Практика. Тренажные упражнения для детей младшего возраста.

Тема: Основные подходы для растяжки и укрепления мышц спины (кошечка, собачка, змейка)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для растяжки и укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема: Растяжка мышц тазобедренного сустава (лягушка, выпады, шпагаты, тянучки)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки мышц тазобедренного сустава.

Тема: Пресс и работа над шейным отделом (обезьянка, змейки, лодочка, коробочка, кольцо)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц спины.

Тема: Растяжка и укрепление кистей и голеностопов (Лапки как у медведя)

Теория. Объяснение выполняемых упражнений.

Практика. Упражнение для растяжки и укрепления кистей и голеностопов.

2. Аннотация модуля «Классическая хореография»

Реализация этого модуля направлена на изучение музыкальной грамоте и повторению основ классической хореографии. Разновидности музыки, виды темпов, такты и доли в музыкальных композициях. Разновидности позиций рук и ног.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность самостоятельно просчитывать музыкальную композицию и воспроизводить определенные движения под музыку. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии,

раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений под музыку.

Будут знать:

- правильное положение рук и ног

Будут уметь:

- владеет выразительными и непосредственными движениями под музыку

- умеет правильно работать руками и ногами на паркете

Учебно – тематический план модуля «Основы музыкальной грамоты»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы классической хореографии	12		12	Опрос, тест
	ИТОГО:	12		12	

Содержание модуля «Основы классической хореографии»

Тема: *Основы классической хореографии*

Практика. Постановка позиций рук и ног в первой, второй третьей и шестой позициях. Сфера применения этих позиций.

3. Аннотация модуля «Европейская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев

- знает основы спортивного бального танца

- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет правильно выстроить танцевальные комбинации

- владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций
- Уметь различать музыкальные формы

Учебно – тематический план модуля «Европейская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медленный вальс	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
2.	Танго	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
3.	Венский вальс	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
4.	Квикстеп	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
5.	Медленный фокстрот	11	2	9	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	51	6	45	

Содержание модуля «Европейская программа»

Тема: Медленный вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: хэзитейшн, фолловой слип пивот, двойной спин, обратный спин. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Танго.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, фостеп, файвстеп, звено, прогрессивный шаг, свивл, локи, поворотные локи и т.д. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку

Тема: Венский вальс.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: правый поворот, левый поворот, чек, перемены. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Квикстеп.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: кросс шоссе, ви 6, открытый импетус поворот, закрытый импетус поворот. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Фокстрот.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Разновидности работы стопы с паркетом. Фигуры: Основной шаг, шаг перо, тройной шаг, проходящие шаги. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

4. Аннотация модуля «Латиноамериканская программа»

Реализация этого модуля направлена на познание истории создания спортивного бального танца и его разновидности – европейская и латиноамериканская программа.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познания парных танцев. Программа обеспечивает формирование базовой культуры личности ребёнка, которая поможет ему овладеть определенным видом деятельности (танец) и знаниями в области этой сферы.

Цель модуля: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, раскрепостить ребенка на занятиях и привлечь его внимание к танцу как к виду спорта и искусства.

Задачи модуля:

- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обучать специальным музыкальным способностям: музыкальному слуху, чувству ритма, обучению элементам игровых танцев;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Будут знать:

- название спортивных бальных танцев
- знает основы спортивного бального танца
- правильно движение по линии танца

Будут уметь:

- умеет правильно выстроить танцевальные комбинации
- владеет способностью к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций
- Уметь различать музыкальные формы

Учебно – тематический план модуля «Латиноамериканская программа»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Самба	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
3.	Ча-ча-ча	10	1	9	Выполнение нормативов по

					программе
4.	Румба	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
5.	Пасодобль	11	2	9	Выполнение нормативов по программе
6.	Джайв	10	1	9	Выполнение нормативов по программе
	ИТОГО:	51	6	45	

Содержание модуля «Латиноамериканская программа»

Тема: Самба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: усложненные ботафуги, крузада ход, локи верхние и нижние, караоке ранз. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Ча-ча-ча.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Фигуры: спот поворот, поворот на 3х шагах, волчок, измененные основные ходы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Румба.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Фигуры: основной ход вперед, назад, чек, чекочная дорожка, правый и левые повороты, алемана, хлыст, волчок, открытые дверцы. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Пасодобль.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Положение корпуса по отношению паркете. Фигуры: Апель, плащ-поворот, цыплячий ход, расхождение. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Тема: Джайв.

Теория. Характер и особенности танца.

Практика. Основные позиции рук и ног. Положение в паре. Расстановка пар на паркете. Технику танца. Повторение пройденного материала. Фигуры: чикен ход, смена рук за спиной, измененный основной ход. Освоение музыкального ритма. Исполнение танца под музыку.

Раздел «ВОСПИТАНИЕ»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является *развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданской ответственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде* (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;
- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и

общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности

детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства.	4.11.2024	Очная, на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР
2	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	12.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
3	День Героев Отечества. Беседа с учащимися о героизме советского и российского народа.	9.12.2024	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
4	Новогодние соревнования на призы Деда Мороза	25.12.2024	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!	23.02.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

6	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	08.03.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	12.04.2025	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	Викторина «О Космосе»	До 12.04.25	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
9	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	9.05.2025	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
10	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	9.05.2025	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	1.06.2025	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы

1. Большое зеркало на одной из стен зала (оптимальный вариант, когда на трех стенах кабинета имеется по зеркалу).
2. Магнитофон, либо музыкальный центр.

Информационное обеспечение программы

1. Учебно-методическая литература.

А.Мур «Бальные танцы» 2010

Методическое обеспечение программы

2. Видео материалы.
3. Коврики
4. Музыкальные CD-диски

Кадровые обеспечения

Программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование и проходящий повышение квалификации.

Система оценки и контроля

Методы оценивания

1. Текущая аттестация

- Выполнение нормативов по программе

2. Итоговая аттестация

- отчетный концерт

- мероприятие

- конкурсы, турниры

4. Литература

1. Бриске И. Э. Ритмика и танец: Метод. Рекомендации по работе с детьми дошкольноговозраста. - Челябинск, 2013.

2. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.:Издательский центр «Академия», 2014.

3. Мур Алекс. Бальные танцы: Предисловие Филиппа Дж. С. Ричардсона.- 9-е изд. - 2012.

4. Секрет танца //составитель Т.К. Васильева. - СПб.: ТОО "Диамант, ООО "Золотой век", 2017.

5. Walter Laird. Technique of Latin Dancing.Newedition 2008, Reprinted, 2016.

6. Положение о координационной деятельности ФТСР и ее членских организаций в Федеральных округах от 23.04.2018 г.

7. Бальный танец. Программа для средних специальных учебных заведений. Дегтяренко А.Т., Москва, 2013 год.

8. Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры и руководителей коллективов бального танца. Редакция Стриганова В. М., Москва,2017год.

9. Линии Танца» учебный видео курс на 4 видео кассетах. Т. Павлова и Л. Плетнёв, Консультативный Танцевальный центр «Реверанс» 2015 год.