

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
г.Ершова Саратовской области
им. Героя Советского Союза Спирина В.Р.»

ПРИНЯТА

На заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ №4 г.Ершова
Саратовской области»
протокол №10 от 15.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ «СОШ №4 г.Ершова
Саратовской области»


_____ Е.П.Денисова
приказ № _____ от 15.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные танцы»**

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 72 часа

**Автор-составитель: Майер Надежда Рудольфовна,
педагог дополнительного образования**

Ершов, 2023 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Спортивные танцы – направление, подразумевающее использование движений и элементов в соответствующем ритме, и последовательности под заранее заданную музыку. Спортивные танцы очень популярны, и всё благодаря их красоте, чувственности и оригинальности.

Спортивные танцы позволяют не только получать удовольствие от проводимых занятий, но и формировать правильную осанку, нормализовать работу внутренних органов, привести в норму физическое сложение. Люди, занимающиеся танцами даже на непрофессиональном уровне, приобретают более красивую походку и жестикуляцию, которая свидетельствует о высоких жизненных приоритетах.

Нормативно-правовая база

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 4 г. Ершова Саратовской области имени Героя Советского Союза Спирина В.Р.»
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области, п.53» (утверждённые приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спортивные танцы» реализуется в очной форме и с использованием электронных (дистанционных) форм.

Актуальность программы. Спортивный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами,

канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Спортивные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому спортивный танец – современный, интересен и близок молодому поколению.

На занятиях обучающиеся знакомятся с историей того или иного танца. Беседы оказывают большое влияние на рост самосознания и развития патриотических чувств у воспитанников. Изучение в программе раздела «Вальс», с помощью образов в танце можно выразить и раскрыть духовную жизнь народа, эстетические вкусы и идеалы.

Новизна образовательной программы заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству. Вместе с детьми создаются ритмические импровизации, танцевальные композиции. На основе элементов спортивного танца разработаны хореографические постановки, соответствующие возрасту и году обучения. Дети, занимающиеся по программе «Спортивные танцы», получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Отличительной особенностью данной программы. Основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. В данной программе использованы последние идеи и правила преподавания спортивных танцев с использованием новых разработок, методик и нормативных документов, а также в использовании электронных (дистанционных) технологий.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Адресат. Программа адресована на обучающихся возрастной категории **8-17 лет.**

Возрастные особенности детей 8-10 лет (2-4 класс) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и

упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

11-14 лет (6-8 класс) - в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечно-сосудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. «Пусть ваш воспитанник будет ершистым, непокорным, своевольным - это несравненно лучше, чем безмолвная покорность, безволие. Безволие, никчемность - родная сестра подлости». Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

15-17 лет (9-11 классы) - в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе.

Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Педагог может наиболее способным доверить проведение занятий в младших классах.

Число детей, находившихся в группе, составляет 15 человек.

Объём и сроки реализации программы. Программа «Спортивные танцы» рассчитана на 1 год обучения (36 недель). Объём – 72 часа.

Режим занятий (периодичность и продолжительность) Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятий – 45 минут.

Форма обучения. Очная, с применением дистанционных технологий

Особенности организации образовательного процесса. При организации образовательного процесса учащиеся осваивая программу, развивают свои творческие способности, приобретают навыки позитивного общения через особую образовательную среду.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение спортивным танцам в доступной для них форме.

Задачи:

1. Образовательные:

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

- через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

2. Развивающие:

- развить музыкальный слух и ритм; развить воображение и фантазию;
- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластику;
- развить эстетический вкус и художественные способности обучающихся;
- развивать **наставнические** умения и навыки.

3. Воспитательные:

- воспитать в детях терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
- воспитание и развитие коммуникативных навыков
- формировать личную ответственность наставника за действиями, поступками и творческой активностью наставляемого в объединении;
- в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого).

1.3. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы» обучающиеся получают следующие результаты:

Предметные:

- основы танца и импровизации, понимание языка современно-спортивного танца и хореографии;
- танцевальные движения, индивидуальные и массовые танцевальные композиции
- применять **наставнические** приёмы и навыки.

Метапредметные:

- развитие музыкального слуха и ритма;
- развитие воображения и фантазии;
- владение умением пластично и грациозно двигаться;
- сформирован эстетический вкус и развиты художественные способности обучающихся;
- развиты **наставнические** умения и навыки.

Личностные:

- созданы условия для воспитания настойчивости, ответственности и уверенности;
- сформировано чувство товарищества и уважение к партнерам по танцу;
- развиты коммуникативные навыки обучающихся
- в ходе реализации **наставничества** применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого);
- сформирована личная ответственность **наставника** за действиями, поступками и творческой активностью **наставляемого** в объединении.

1.4. Содержание учебного плана

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы»

№ п/ п	Тема занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Об щее	Те ория	Пра ктика	
Модуль 1 «Танцы» - 72 часа					
Инвариантная часть.					
Введение в программу – 1 час.					
1	Вводное занятие.	1	1	-	Анкетирование/онлайн анкетирование
Раздел 1. Элементы спортивного танца. (16 часов)					
Инвариантная часть модуля.					
1	Разновидность танцев	3	1	2	Презента

.	(видео-занятие)				ция/онлайн презентация
2	Знакомство и изучение личности наставляемого и наставника	1	1	-	Беседа/онлайн
3	Постановка спортивного танца. Проведение парных занятий среди наставников и наставляемых.	12	-	12	Практическое исполнение движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн
		16	2	14	
Раздел 2. Спортивные танцы. (54 часа)					
Инвариантная часть модуля.					
1	Мои желания и увлечения.	1	1	-	Тест/онлайн тест
2	Виды спортивных танцев	4	4	-	Презентация/онлайн презентация
3	Постановка танца. Проведение парных занятий среди наставников и наставляемых.	49	-	48	Практическое исполнение движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн
		54	5	48	
Раздел 4. Итоговый. (2 часа)					
1	Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Какие качества нам нравятся друг в друге	1	1	-	Тест/онлайн тест
2	Смотр разученных танцев	1	-	1	Наблюдение. Практическое исполнение упражнений и хореографических элементов/онлайн
		2	1	1	

	Всего	72	9	63	
--	--------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание учебного плана.

Модуль 1 «Танцы» - 72 часа

1. Введение в программу

Теория. (Очно/дистанционно). Значение танца в жизни людей.

Практика. Анкетирование/онлайн анкетирование.

Раздел 1. Элементы спортивного танца.

2. Теория. (Очно/дистанционно). Разновидность танцев (видео-занятие)

Практика. Показ видеоматериалов с танцами, акробатикой.

Презентация/онлайн - презентация.

Теория. (Очно/дистанционно). Знакомство и изучение личности наставляемого и наставника

Практика. Беседа/онлайн

3. Теория. Знакомство и изучение личности наставляемого и наставника

Практика. Беседа/онлайн

4 - 5. Теория. (Очно/дистанционно). Сочетание комплекса физических упражнений с элементами акробатики и художественной гимнастики.

Практика. Упражнения с лентой:

- махи, круги

- махи в лицевой плоскости и боковой горизонтальной

- змейки, спирали, восьмерки.

Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ

6 - 9. Теория. (Очно/дистанционно). Разучивание танцевальных движений.

Практика. Разучивание танцевальных шагов: с носка, приставного шага, переменного шага, прыжки.

Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

10 - 17. Теория. (Очно/дистанционно). Постановка танца

Практика. Соединение танцевальных движений. Работа над синхронностью. Репетиция танца.

Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

Раздел 2. Спортивные танцы.

18. Теория. Мои желания и увлечения

Практика. Тест/онлайн тест

19 - 25. Теория. (Очно/дистанционно). Понятие «Вальс».

Практика. Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка». Вальсовая дорожка. Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Шаги вальса по кругу.

Презентация/онлайн-презентация. Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

26 - 29. Теория. (Очно/дистанционно). Постановка танца.

Практика. Соединение танцевальных движений. Работа над синхронностью. Репетиция танца.

Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

30 - 36. Теория. (Очно/дистанционно). Понятие «Ча-ча-ча».

37 - 43. Практика. Положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;

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

Презентация/онлайн-презентация. Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

44 - 57. Теория. (Очно/дистанционно). Понятие «Джайв»

Практика. Основные положения в паре и соединения рук: закрытое положение, полуоткрытое положение, открытое положение. Основные движения: основной ход (ключ и шассе), джайв шассе влево, джайв шассе вправо, веер. Работа по одному и в паре. Построение комбинаций на основе этих движений.

Презентация/онлайн-презентация. Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

58 - 63. Теория. (Очно/дистанционно). Понятие «Брейк»

Практика. Экскурсия в историю танца. Стили танца. Разучивание танцевальных движений.

Презентация/онлайн-презентация. Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

64 - 70. Теория. (Очно/дистанционно). Постановка танца

Практика. Соединение танцевальных движений. Работа над синхронностью. Репетиция танца.

Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

Раздел 5. Итоговый.

71. Теория. (Очно/дистанционно). Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Какие качества нам нравятся друг в друге

Практика. Тест/онлайн тест

72. Теория. (Очно/дистанционно). Смотр.

Практика. Генеральный прогон изученных танцев за год. Смотр разученных танцев.

Контрольное исполнение программных движений/онлайн-показ.

1.5. Формы аттестации/контроля и их периодичность

За период обучения в объединении по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений. В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- *входной контроль* (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся.

- *текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

- *промежуточный контроль* (промежуточная аттестация) проводится в конце каждой изученной темы и направлен на закрепление материала и на формирование практических умений.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме открытого урока, либо концерта для родителей, участия детей в концертах.

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Оценка умения, опыт творческой деятельности	Участие в школьных, районных и областных выступлениях, конкурсах	Самооценка своих музыкально-творческих возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

Обучение проводится и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.

Используемые формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, электронная (дистанционная) формы.

Формы организации образовательного процесса подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, **электронная (дистанционная)** формы.

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Тема	Форма	Приемы и	Педагогические
------	-------	----------	----------------

	занятий	методы	технологии
I. Элементы спортивного танца.			
1.1. Вводное занятие.	Беседа; наблюдение	Словесный Работа в дистанционной оболочке Skype	Коммуникативная Технология дистанционного обучения
1.2. Разновидность танцев	Беседа; наблюдение	Словесный; наглядный практический. Работа в дистанционной оболочке Skype	Коммуникативная; технология группового обучения. Технология дистанционного обучения
1.3. Постановка спортивного танца	Практическое занятие; наблюдение.	Словесный; наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный и воспитания; комментирование; инструктирование; корректирование. Работа в дистанционной оболочке Skype	Технология коллективной творческой деятельности; здоровьесберегающая технология. Технология дистанционного обучения
II. Спортивный танец.			
2.1. Виды спортивных танцев	Беседа; наблюдение.	Словесный; наглядный практический. Работа в дистанционной оболочке Skype	Коммуникативная; технология группового обучения. Технология дистанционного обучения
2.2. Постановка танца	Практическое занятие; наблюдение.	Словесный; наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный и воспитания; комментирование; инструктирование;	Технология коллективной творческой деятельности; здоровьесберегающая технология. Технология дистанционного обучения

		корректирование. Работа в дистанционной оболочке Skype	
III. Итоговый.			
4.1. Смотр разученных танцев	Практичес кое занятие; наблюден ие.	Словесный; наглядный практический; объяснитель но- иллюстративный; репродуктив ный и воспитания; комменти рование; инструктирование; корректирование. Работа в дистанционной оболочке Skype	Технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология. Технология дистанционного обучения

Педагогические технологии, используемые в представлении
программного материала

/п	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
	Технология группового обучения	Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает: контактная импровизация, упражнения в паре, участники коллектива сообща работают над созданием танцевальной композиции
	Игровая технология	Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Игры позволяют импровизировать, подражать - это способствует самовыражению в танце, ориентирует дальнейшее физическое духовное и эмоциональное развитие.

Здоровьесберегающая технология		Здоровьесберегающие технологии в танцевально-хореографическом творчестве – это совокупность методов и приемов организации процесса обучения хореографии максимально способствующих сохранению и укреплению здоровья ребенка. Танцевально-хореографическом творчество направлено на гармоничное развитие творческой индивидуальности каждого ребенка. Активирует двигательные функции организма, несет психо-эмоциональную нагрузку, которая необходима для освоения танцевальных навыков.
Электронные (дистанционные) технологии		С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Малый спортивный зал
2. Аудиоаппаратура, видеокассеты, CD - диски, DVD - диски, MP3 диски.
3. Ноутбук, мультимедиааппаратура
4. Специально тренировочная одежда и обувь (спортивные трико, купальники, балетки, чешки)
5. Мячи (гимнастические) – 7 шт., скакалки- 7 шт., обручи - 10 шт., коврики - 15 шт., спортивные маты – 10 шт.
6. Сценические костюмы.
7. Методическая литература.
8. Сервис: WhatsApp, Viber, skype, электронная почта.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий, а также:

- сайт МОУ «СОШ №4 г. Ершова» <http://sosh4.ucoz.net/>
- e-mail МОУ «СОШ №4 г. Ершова» ershov.school4@mail.ru.

Электронные образовательные ресурсы

Все для хореографии и танцоров <http://www.horeograf.com>

Все для хореографа <https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki>

Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» - <https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo>

Педагогическое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы» осуществляет педагог с высшим педагогическим образованием, соответствующей программе подготовкой.

2.3. Календарный учебный график.

	Месяц	число	Время проведения занятия.	Форма занятия	Объем часов	Тема занятия.	Место проведения.	Форма аттестации/контроля.
Модуль № 1. «Танцы» Инвариантная часть. Введение (1 час).								
	Сентябрь		1 5:00 – 15:45	Беседа неаудиторная/дистанционная		Вводное занятие. Что такое «Спортивные танцы»? Основные понятия.	Малый спорт зал skype	Анкетирование/ онлайн анкетирование
Элементы спортивного танца (16 часов).								
	Сентябрь		1 5:00 – 15:45	Беседа неаудиторная/дистанционная		Разновидность танцев (видео-занятие)	Малый спорт зал skype	Презентация/онлайн презентация

	Сентябрь		1 5:00 – 15:45			Знакомство и изучение личности наставляемого и наставника	Малый спорт зал skype	Беседа/онлайн
	Сентябрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Сочетание комплекса физических упражнений с элементами акробатики	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
	Сентябрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Сочетание комплекса физических упражнений с элементами художественной гимнастики	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
-9	Сентябрь Октябрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Разучивание танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
0-	Октябрь		1 5:00 –	Практика/		Соединение танцевальных движений	Малый спорт	Показ исполнения

13			15:45	дистанцион ная			зал skype	движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
4- 16	Ок тябрь		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Работа над синхронностью	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
7	Но ябрь		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Репетиция танца	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
Спортивные танцы (54 часа).								
8	Но ябрь		1 5:00 – 15:45	Бесед а аудиторная/ дистанцион ная		Мои желания и увлечения	Малый спорт зал skype	Тест/онлайн тест
9	Но ябрь		1 5:00 – 15:45	Бесед а неаудиторн ая/дистанци		Понятие «Вальс»	Малый спорт зал skype	Презентация/о нлайн презентация

				онная				
0-25	Ноябрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Разучивание танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
6	Декабрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Соединение танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
7-28	Декабрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Работа над синхронностью	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
9	Декабрь		1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Репетиция танца	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.

0	Де кабрь		1 5:00 – 15:45	Бесед а неаудиторн ая/дистанци онная		Понятие «Ча-ча-ча»	Малый спорт зал skype	Презентация/о нлайн презентация
1- 36	Де кабрь Ян варь		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Разучивание танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
7- 39	Ян варь		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Соединение танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
0- 42	Ян варь Фе враль		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Работа над синхронностью	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
3	Фе враль		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион		Репетиция танца	Малый спорт зал	Показ исполнения движений и

				ная			skype	танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
4	Фе враль		1 5:00 – 15:45	Бесед а неаудиторн ая/дистанци онная		Понятие «Джайф»	Малый спорт зал skype	Презентация/о нлайн презентация
5- 50	Фе враль М арт		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Разучивание танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
1- 53	М арт		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Соединение танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
4- 56	М арт		1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Работа над синхронностью	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-

								показ.
7	арт	М	1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Репетиция танца	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
8	презентация	А	1 5:00 – 15:45	Беседа аудиторная/ дистанционная		Понятие «Брейк»	Малый спорт зал skype	Презентация/онлайн презентация
9-64	презентация	А	1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Разучивание танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
5-67	презентация Май	А М	1 5:00 – 15:45	Практика/ дистанционная		Соединение танцевальных движений	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн-показ.
7-	май	М	1 5:00 –	Практика/ ика/		Работа над синхронностью	Малый спорт	Показ исполнения

68			15:45	дистанцион ная			зал skype	движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
9- 70	ай	М	1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Репетиция танца	Малый спорт зал skype	Показ исполнения движений и танцевальных элементов, учебных связок/онлайн- показ.
Смотр (2 часа).								
1	ай	М	1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Какими качествами мы похожи и чем отличаемся. Какие качества нам нравятся друг в друге	Малый спорт зал skype	Тест/онлайн тест
2	ай	М	1 5:00 – 15:45	Практ ика/ дистанцион ная		Смотр разученных танцев	Малый спорт зал skype	Контрольное исполнение программных движений/онлайн- показ.

2.4. Оценочные материалы.

Критерии оценки результатов программы:

- теоретические знания дополнительной образовательной общеразвивающей программы
- развитие музыкально-танцевальных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- освоение технического арсенала, особенностей каждого танца;
- исполнение базовых фигур, умение точно и правильно выполнять их под музыку в паре и соло, смело передвигаться по танцевальной площадке;
- выразительность исполнения движений под музыку.

Способы фиксации результатов программы. Для каждого обучающегося составляется лист достижений, в котором в течение года выставляются баллы за каждый пройденный раздел программы по теории и практике (1-3 – низкие, 4-7 –удовлетворительные, 8-10 – высокие).

Приложение 1.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -М.: Айрис Пресс, 1999 г. - 256 с.
2. Бекина С. И. «Музыка и движение», М, «Просвещение», 1981 г. - 288 с.
3. Васильева Т. К. «Секрет танца» -С.-П.: Диамант, 1997 г. - 478 с.
4. Гавликовский Н.В. Руководство для изучения танцев. – СПб., 2010 г. - 256 с.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. - М: Просвещение, 2010 г. - 223с.
6. Детский музыкальный театр: программы, разработки занятий, рекомендации /авт.-сост. Е.Х. Афанасенко и др. — Волгоград: Учитель, 2009г. — с.76-98.
7. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – М., 2001 г. - 43 с.
8. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. –Ростов- на-Дону: Феникс", 2006 г. – 80 с.
9. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. – М., 1997 г. - 416 с.
10. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практическое пособие. – М: Айрис – пресс, 2006 г. – 128с.
11. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.- 148 с.

Для обучающихся:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -М.: Айрис Пресс, 1999 г. – 265 с.

2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. 1983 г. – 288 с.
3. Васенина, Е. Российский современный танец. – Москва: Запасный выход, 2009 г. – 305 с.
4. Луговская А. «Ритмические упражнения, игры, пляски», М, «Просвещение», 1991 г. -112 с.
5. Полятков, С. С. Основы современного танца. - Москва: Феникс, 2009 г. - 80 с.

Приложение 1

Лист достижений

Ф.И.О. обучающегося

Возраст

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»

Период освоения: 72 часа.

Форма контроля	Теория	Практика	Итог
Акробатика. Художественная гимнастика.			
Вальс			
Ча-ча-ча			
Джайф			
Брейк			

Педагог дополнительного образования
/Майер Н.Р./
