

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ГДДТ г.Шахты

Протокол № 1 от 29.08. 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО ГДДТ г.Шахты  
И.В. Агалакова  
Приказ № 302 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Спортивная хореография в бальных танцах»**

Уровень программы: разноуровневая  
Вид программы: модифицированная

Тип программы: традиционная

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Срок реализации программы: 3 года (648 ч)

Условия реализации программы: муниципальное задание

Форма обучения: очная

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Лаппа Наталья Викторовна

Шахты  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Пояснительная записка**

Творчество является неотъемлемой характеристикой современного образования. Оно рассматривается как непременное условие успешной самореализации личности, которое позволяет наиболее эффективно проявлять себя в обществе.

Современный бальный танец, как вид хореографии, соединяет в себе спорт и искусство. Его называют «спортивным», т.к. физическая нагрузка, которую испытывают танцоры во время выступлений, приравнивается к физической нагрузке спортсменов. В то же время бальный танец не может не оказывать художественно-эстетического влияния на танцоров. Таким образом, возникла необходимость в хореографическом обрамлении спортивных композиций, выносимых на турниры и соревнования, и проблема хореографической подготовки спортсменов. Так родился термин – спортивная хореография.

Общая спортивная хореография делится на два вида: постановочная и учебная (обучающая и формирующая). Постановочная хореография - это постановка композиций на основе спортивных требований и критерии. Составленная из логически выстроенных элементов и фигур, соответствующих возрасту и классификации танцоров. Учебная (обучающая, формирующая) хореография – это комплекс специальных физических и хореографических упражнений, направленный, прежде всего, на улучшение спортивного результата: на формирование тела танцора, развитие биомеханической памяти и возможностей исполнения сложных элементов, безупречной техники; создание хореографической базы и развитие пластичности.

Согласно «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» содержание программы направлено на развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, а так же создание условий для самореализации и развития талантов, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

#### **1.1.1 Нормативно-правовая база**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
  - методическим рекомендациям «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления».
  - Уставом МБУ ДО ГДДТ г. Шахты и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

### **1.1.2 Направленность и вид программы**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – модифицированная

### **1.1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.**

**Актуальность программы** обусловлена четким выраженным заказом общества и государства на формирование физически развитой, духовной и нравственной личности. Танцевальный спорт развивается очень динамично. С каждым годом усложняется техника спортивно-балльных танцев, появляется новая информация и ужесточаются судейские требования. Поэтому правильный, т.е. научный подход к спортивной хореографии – залог здоровья учащихся, занимающихся бальными танцами, залог их прогресса, развития эстетической составляющей и высокий спортивный результат.

**Новизна** данной программы заключается в использовании методов и приёмов, характерных для общефизической подготовки, специальной подготовки и классической хореографии при обучении спортивным танцам, в адаптации этих приёмов и методов к специальным двигательным навыкам бальной хореографии. Внимание зрителей всегда принадлежит наиболее пластичным и артистичным танцорам, у которых есть возможность не только показать свою технику исполнения, но и украсить танец оригинальными поддержками, амплитудой движений, скоростью и динамикой вращений, красотой рук и чистотой линий. Таким образом, методы и приёмы спортивной хореографии подготавливают физический аппарат учащихся к восприятию танцевально-технической информации, дающейся ведущим педагогом бальных танцев.

**Педагогическая целесообразность** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе обучения, воспитания и развития личности, с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и материально-технической базы.

### **1.1.4 Отличительные особенности программы**

**Отличительная особенность** заключается в синтезе физической, специальной и хореографической подготовки. В программе раскрываются основные задачи учебно-тренировочной работы. Указаны темы для теоретических и практических занятий. Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки учащихся составляют вариативный компонент программы и определяются педагогом с учетом конкретных условий проведения занятий. Эта особенность дает возможности педагогу для творчества, одновременно, она возлагает на него всю полноту ответственности за результаты учебного процесса. Все разделы программы носят межпредметный и взаимосвязанный характер, формирующий полное представление учащихся о спортивной хореографии

### **1.1.5 Адресат программы.**

Программа «Спортивная хореография в бальных танцах» рекомендована детям от 11 до 15 лет.

С физиологической точки зрения 11-15 лет - подростковый период, период полового созревания, характеризующийся интенсивным ростом тела в длину, повышением обмена веществ, перестройкой практически всех органов и систем организма. Наблюдается активное увеличение массы тела, происходит формирование фигуры. Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. Тем не менее, можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества, но физическая нагрузка должна повышаться постепенно. Необходимо больше терпения и упорства. В подростковом возрасте развитие обеспечивается ситуацией встречи замысла с его результатом. На занятиях учащиеся имеют возможность практиковать авторское, самостоятельное действие – замысел, реализацию, получение продукта. Этот период характеризуется потребностью в общении со сверстниками, в самоутверждении перед ними. Для учащихся педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в спортивной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

### **1.1.6 Уровень программы, объём и сроки реализации**

**Уровень программы** – разноуровневая.

В реализации программы используется разноуровневый подход. Он предполагает параллельное освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из учащихся.

**I уровень ознакомительный.** Этап предварительной подготовки. На этом этапе проводится работа по выявлению индивидуальных особенностей учащихся и формируются тренировочные задачи.

- выявление физического, психологического и интеллектуального уровня развития детей и создание благоприятных условий для их развития;
- формирование специальных двигательных и хореографических навыков;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивной хореографией;
- воспитание культуры поведения в зале и коллективе.

**II уровень общекультурный (базовый).** Учебно-тренировочный этап. На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному и углубленному развитию специальных двигательных навыков. Происходит переход от ознакомительных и развивающих занятий к более специализированным. Воспитание соревновательных качеств.

- формирование базовых знаний о спортивной хореографии;
- совершенствование общей физической подготовки;
- дальнейшее развитие и закрепление специальных двигательных и хореографических навыков;
- формирование уверенности в своих силах, стремление к саморазвитию, создание «ситуации успеха»;
- формирование чувства ответственности за результаты своей деятельности.

**III уровень углубленный.** Этап спортивного совершенствования. На этом этапе происходит переход к более дифференцированным методам, направленным на повышение специализации двигательных навыков.

- закрепление и совершенствование специальных координационных умений и навыков, необходимых для спортивной хореографии;
- улучшение качественных и количественных характеристик;
- воспитание спортивной целеустремленности и ответственности;
- развитие умения анализировать свою деятельность, стремление к социальной самореализации;
- формирование адекватности в оценке и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы.

**Объем программы –648 часов**

**Срок реализации программы - 3 года**

### **1.1.7 Форма обучения.**

Форма обучения – очная.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося

одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука.

При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет-сервисов: SberJazz, Сферум, MAX и др.

### **1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.**

Обязательным условием, для желающих заниматься по этой программе, является предварительное обучение по любой общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивно-балльным танцам.

На I год обучения дети принимаются по желанию, без предварительного отбора. Обучение ребенка по ознакомительному курсу является необязательным для зачисления его в группу, обучающуюся по программе базового уровня. Зачисление ребенка в группы II и III годов обучения (общекультурный уровень и углубленный уровень) может происходить не только по окончанию учебного курса, но и по результатам контрольного тестирования по специальной физической подготовке (упражнения на гибкость, координацию движений, упражнения на силу и прыгучесть).

Контрольные тесты размещены в приложении № 2.

При реализации программы могут проводиться бинарные занятия с педагогами, реализующими программы по бальным танцам. Такие занятия в течение учебного года или отдельные его периоды могут проводиться как с группами постоянного состава, так и с группами малого, переменного состава в зависимости от специфики организации образовательного процесса в объединении. Педагоги совместно планируют формы и методы работы, как свои, так и обучающихся; каждый специалист проводит свою часть занятия автономно. Бинарные занятия позволяют комплексно развивать навыки танцора, обеспечивая как техническую, так и физическую подготовку.

### **1.1.9 Режим занятий.**

**Таблица 1**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во обучающихся</b>
1-й год обучения	4	2 раза в неделю по 2 ч.	144	Не менее 15
2-й год обучения	6	3 раза в неделю по 2 ч.	216	Не менее 12
3-й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 ч.	288	Не менее 8

## **1.1.10 Формы организации образовательного процесса**

Занятие – как основная форма организации образовательного процесса. Это целостный, целенаправленный, ограниченный временными рамками отрезок образовательного процесса. Продолжительность занятия – 45 минут.

**Формы организации учебного занятия** - беседы, семинары, викторины, игры, практические занятия, мастер – классы, праздники, конкурсы, концерты, просмотры видеоматериалов.

**Педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## **1.1.11 Формы подведения итогов реализации программы**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются частью образовательной деятельности, которая сопровождает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная хореография в бальных танцах» и позволяет обучающимся оценить реальную результативность их творческой деятельности.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**1.2.1 Цель программы** – формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие специальных физических и хореографических навыков, способствующих профессиональной подготовке бальных танцоров и создание благоприятных условий для всестороннего развития личности обучающихся.

### **1.2.2 Задачи:**

#### **Развивающие:**

- развитие целеполагания, планирования, самоконтроля и самооценки;
- формирование творческой индивидуальности и развитие стремления к самообразованию;
- формирование коммуникативных способов общения.

#### **Образовательные:**

- приобретение необходимых теоретических знаний в области спортивной хореографии;
- приобретение знаний в области техники безопасности при выполнении комплексов упражнений;
- развитие и совершенствование специальных физических и хореографических навыков;
- приобретение знаний основ гигиены и рационального питания.

#### **Воспитательные:**

- формирование у обучающихся стойкого интереса к ЗОЖ и занятиям спортом, укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся;
- воспитание чувства любви к родному краю, к своей Родине, к своему народу;
- формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности;
- формирование общей культуры личности на основе российских традиционных духовных ценностей.

### **1.2.3 Принципы и подходы к формированию программы**

Программа разработана с учетом **принципов** развивающего и воспитывающего обучения, возрастных и индивидуальных особенностей школьников, ориентации на зону ближайшего развития.

**Индивидуальный подход** - ключевым фактором образовательного процесса является ориентация на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных и физических качеств, отвечающих возможностям и потребностям детей данного возраста и разных способностей.

**Принцип воспитывающего обучения** - подразумевает воспитание таких качеств, как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность. В процессе обучения и тренировок учащиеся осваивают объем разнообразных знаний и умений – знакомятся с содержанием упражнений и их техникой, сознательно используют приобретенные ими теоретические знания и двигательные навыки. У них воспитываются важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – сила, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, координация, выразительность. Задача воспитательных действий на занятиях – обеспечение каждого учащегося самыми благоприятными условиями проявления его способностей и умений.

**Принцип доступности** - учебный материал программы соответствует возрастным особенностям детей, уровню их психологического и физического развития. Доступность предлагаемых упражнений – очень важное условие правильного обучения. Предлагать учащимся можно и нужно только такие упражнения, которые соответствуют уровню их физического развития и степени их подготовленности. Необходимо учитывать трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый учебный материал с уровнем технической и волевой подготовленности учащимся. Решающую роль в работе педагога играет планирование, продуманное построение занятия. Нарастание трудности изучаемого материала должно идти по принципу от простого к сложному, от малого к большому: в этом состоит основное условие доступности, без которого невозможен успех в освоении учащимися упражнений повышенной трудности.

**Принцип систематичности и последовательности** - содержание программы обеспечивает последовательное получение и усвоение учебного теоретического и практического материала. Принцип систематичности основан на выполнении таких известных правил, как переход от простого к сложному,

от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Такая последовательность открывает возможность, по мере роста физической подготовленности учащихся, систематически увеличивать воздействие на отдельные системы организма – на мышцы с целью развития силы, на суставы для увеличения их подвижности и т.п. – и на весь организм в целом. В практике освоения специальных физических и хореографических упражнений применяется так же принцип последовательности в изучении новых движений. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу. И напротив, пропуски в изучении техники, как правило, нарушают равномерную работу мышц. Внимание учащихся должно быть всегда сосредоточено не столько на том, что и сколько нужно выполнить, а главным образом, на том, как и с какой целью это делается.

**Принцип прочности усвоения знаний** - на учебных занятиях обеспечена постоянная связь теоретических знаний с практической деятельностью. В педагогике существует основной закон усвоения материала: восприятие, осмысление, запоминание, применение, проверка результатов. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике. Принцип прочного владения материалом помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений. Многократное и осознанное повторение приводит к образованию устойчивого навыка; движение должно быть привычным и выполняться без затруднений. Совершенство, достигнутое в изученных движениях, благотворно влияет на развитие двигательной памяти, которая в свою очередь, немало способствует процессу овладения новыми навыками.

**Принцип наглядности** - образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители – словесно-речевые объяснения и замечания педагога, которые сочетаются с профессиональным показом движений (зрительное созерцание и осмысление), наблюдением за собой в зеркальном отражении, показом иллюстративного материала. Принцип наглядности помогает учащимся увидеть образ движения. Дети впитывают, как губка, все впечатления от действий педагога: они запоминают, как выглядит и что делает педагог с момента появления в зале, каковы его внешний вид, походка, осанка, как он показывает упражнения, что и как говорит. Поэтому поведение педагога на занятии должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу: простота и неподдельная увлеченность занятиями, любовь к учащимся и предмету, а также скромность, выдержанка, хороший вкус вызывают у детей уважение и стремление равняться на столь привлекательный образ. Это обстоятельство особенно важно. Когда педагог прибегает к показу упражнений, который в ряде случаев является единственным способом создания у обучаемых предварительного представления о движении, то показ должен быть точным, подробным, качественным. Но пользоваться этим нужно умело – т.е. не злоупотреблять

показом в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Чем старше учащиеся, тем реже следует применять показ. В некоторых случаях показ следует заменять словесным объяснением

#### **1.2.4 Воспитательный компонент**

В условиях глобальных вызовов современного мира, демократических свобод и открытого информационного пространства высокую степень актуальности приобретают задачи укрепления единства народов РФ на основе общероссийской гражданской идентичности сохранения общечеловеческих принципов и общественно значимых ориентиров социального развития.

Формирование ценностного отношения к государственной символике как часть гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения является целевой функцией дополнительного образования. Включение в содержание программы изучения государственных символов России обеспечивает формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, способствует формированию социально-ответственной личности, а также является важнейшим элементом приобщения к российским духовно-нравственным ценностям, культуре и исторической памяти.

### **1.3 Содержание программы**

#### **1.3.1 Учебный план 1 год обучения**

Учащиеся 1 года обучения должны:

- приобрести необходимые базовые знания о здоровом образе жизни
- приобрести необходимые теоретические знания в области спортивной хореографии
- приобрести начальные специальные физические и хореографические двигательные навыки;
- знать правила безопасности при выполнении упражнений;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

**Таблица 2**

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу.	2		2	Беседа. Инструктаж.
2	Основы терминологии.	2		2	Опрос
3	Общая физическая подготовка.	2	26	28	Опрос. Текущий контроль. Анализ.
4	Специальная физическая подготовка.	2	54	56	Опрос. Текущий контроль Анализ.

5	Хореографическая подготовка.	2	30	32	Опрос. Текущий контроль . Анализ.
6	Воспитываем и познаем.		14	14	Педагогическое наблюдение
7	Открытое занятие	-	2	2	Показательное занятие для родителей
8	Резервные часы	-	6	6	
9	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольное итоговое тестирование
	Всего	10	134	144	

### 1.3.2 Содержание учебного плана 1 год обучения

#### Тема 1. Введение в образовательную программу.

**Теория.** Ознакомление с особенностями обучения. Цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале.

#### Тема 2. Основы терминологии.

**Теория.** Понятие спортивной хореографии. Овладение основными терминами.

#### Тема 3. Общая физическая подготовка.

**Теория.** Терминология. Понятие основных двигательных навыков. **Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это - физическая подготовка, осуществляющаяся безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП учащиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными и морально-волевыми качествами, которые служат для укрепления общего физического здоровья, а так же для расширения функциональных, двигательных возможностей и укрепления опорно-двигательного аппарата будущих танцоров с учетом специфики гимнастики и хореографии. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки на скакалке, спортивные эстафеты, а так же упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и прыгучести.

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. **Быстрота** - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений. **Прыгучесть** - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания; ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости. **Выносливость** - способность противостоять

утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

**Практика.** Упражнения ОФП:

- общеразвивающие упражнения;
- бег;
- спортивные эстафеты;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на скакалке;
- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимание, отведение и приведение, круговые движения);
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для туловища (различные «планки»).

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Терминология. Понятие специальных двигательных навыков.

**Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной хореографии. Основными средствами СФП являются общеразвивающие и специальные упражнения на развитие гибкости и координации движения.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Возможность выполнить то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие. **Координация** - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Совершенствование функции равновесия. **Равновесие** – это способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях; это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости.

**Поворот** - вращательное движение вокруг вертикальной оси тела, совершаемое в стойках на одной или обеих ногах. Главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении. В этом отношении данные движения сходны по своим биомеханическим характеристикам с равновесиями.

## **Практика.**

Упражнения для развития гибкости в шейном отделе позвоночника:

- наклоны и круговые вращения головы в различных направлениях.

Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением;

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- из положения стоя наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- из положения стоя повороты корпуса вправо, влево;
- круговые вращения корпусом;
- из положения сидя различные «складочки»;
- «коробочка», «корзиночка», различные «лодочки»;
- стойка на лопатках с поддержкой под спину «березка»;
- «мосты» из различных положений.

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах:

из положения сидя ноги врозь наклоны вперед, в стороны, «бабочки», «лягушки»;

- из положения стоя или лежа на полу махи ногами во всех направлениях;
- «полушпагаты», шпагаты.

Для развития гибкости используются различные приемы:

- выполнение движений по возможно большей амплитуде;
- использование инерции движения какой-либо части тела;
- использование дополнительной внешней опоры;
- применение активной помощи тренера или партнера.

Совершенствование функции равновесия:

- различные равновесия на 2-х ногах на полупальцах, на 1-й ноге;
- различные передвижения на носках с поворотами.

Наиболее эффективна специальная физическая подготовка тогда, когда она осуществляется в единстве с упражнениями общей физической подготовки.

## **Тема 5. Хореографическая подготовка.**

**Теория.** Терминология. Основные понятия. **Хореографическая подготовка** – это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры, расширение арсенала выразительных средств. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Основными средствами хореографической подготовки являются элементы классического танца, а также, так называемая партерная гимнастика (хореография). Учащиеся знакомятся с основными понятиями «хореографической школы» (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук), знакомятся с подготовительными терминами классического экзериса (деми плие, гранд плие, релеве, батман тандю, пор де бра). Партерная гимнастика представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением выполняемых

упражнений. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях в ОРУ на силу и гибкость, элементы активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии (гимнастики) является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы и корпус. Это особенно важно при работе с бальными танцорами, т.к. большие нагрузки, которые они испытывают в обычных условиях, приводят к переутомлению мышц стопы и перегрузкам позвоночного столба.

**Практика.** Упражнения партерной гимнастики:

Упражнения для стоп:

- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения для выворотности:

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

Упражнение для гибкости:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись;
- лежа на животе, пор де бра на вытянутых руках;
- «колечко» с глубоким пор де бра назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
- «корзиночка» - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх;
- «мостик» из различных положений лежа и стоя на коленях.

Упражнения для развития шага:

- лежа на полу гранд батман по I позиции во всех направлениях;
  - «полушпагаты» с различным положением рук;
  - шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги;
- Элементы классического танца. Условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). Подготовительные упражнения способствуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений.
- постановка корпуса, изучение позиций ног и рук;
  - подготовительные упражнения у опоры ( деми плие, гранд плие, релеве, пор де бра, батман тандю, батман жете, rond de jambe );
  - основные упражнения на середине зала в не усложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега, равновесия на полупальцах, пружинные движения руками, простейшие прыжки в позициях и повороты ( вращения).

**Тема 6. Воспитываем и познаем.**

**Мероприятия:** 1. Познавательный час: «Мой родной край».

2. Познавательная беседа: «Праздник великой Победы».

3. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».

4. Тематическая беседа: «Мы - граждане России», «Знакомство с государственными символами РФ».
5. Знакомство с праздниками и традициями: «Обряды и традиции русского народа».
6. Беседа о профессии учителя: «Учителям особое почтение».
7. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День».
8. Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».
9. Соревнования: «Богатырская силушка».
10. Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»
11. Развлекательное мероприятие: «Масленица».
12. Фестиваль «Международный день танца».
13. Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».

### **Тема 7. Открытое занятие.**

**Практика.** Показательные занятия для родителей. Проведение открытых уроков служит целям лучшей мотивации учащихся, дает возможность уменьшить нагрузку на психику, уменьшая объём сдаваемого материала. Каждое открытое занятия должно проходить в комфортной и доброжелательной обстановке.

**Тема 8. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

### **Тема 9. Итоговое занятие.**

**Практика.** Контрольное итоговое тестирование. Подтверждение полученных специальных физических и хореографических двигательных навыков и умений, анкетирование, анализ, определение дальнейших заданий и планов.

#### **1.3.3 Учебный план 2 год обучения**

Учащиеся 2 года обучения должны:

- приобрести необходимые знания о режиме дня, об основах гигиены и рационального питания;
- овладеть терминами специальной физической и хореографической подготовки;
- овладеть специальными физическими и хореографическими двигательными навыками;
- осознанно овладевать движениями, развивать самоконтроль и самооценку.

**Таблица 3**

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		Теория	Практика			
			инд	Групп		
1	Вводное занятие	2			2 Беседа. Инструктаж.	
2	Терминология в спортивной хореографии	2			2 Опрос.	
3	Основы гигиены и рационального питания	2			2 Беседа.	
4	Общефизическая подготовка	2	10	24	36 Опрос. Текущий контроль. Анализ	
5	Специальная физическая подготовка	2	30	60	92 Опрос. Текущий контроль. Анализ	
6	Хореографическая подготовка	2	18	32	52 Опрос. Текущий контроль. Анализ	
7	Воспитываем и познаем			18	18 Педагогическое наблюдение.	
8	Открытое занятие	-		2	2 Показательное занятие для родителей	
9	Резервные часы	-	-	8	8	
10	Итоговое занятие	-		2	2 Контрольное итоговое тестирование.	
	Всего	12	58	146	216	

### 1.3.4 Содержание учебного плана 2 год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Цели и задачи обучения на данном этапе. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений.

#### **Тема 2. Терминология в спортивной хореографии.**

**Теория.** Значение общефизической, специальной и хореографической подготовки в спортивно-балльных танцах. Основная группа движений и их названия.

#### **Тема 3. Основы гигиены и рационального питания.**

**Теория.** Гигиена тела и самоконтроль. Гигиена занятий, одежда и обувь. правила рационального питания. Режим питания и питьевой режим.

## **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Терминология. Основные понятия ОФП - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основная стойка, упор, наклон, сед, присед, название стоек, прыжков и т.д.

**Практика.** Упражнения ОФП:

- общеразвивающие упражнения;
- бег;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;
- спортивные эстафеты;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на скакалке, с постепенным увеличением продолжительности;
- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимание, отведение и приведение, круговые движения), передвижение вперед – назад в упоре лежа;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для туловища (различные «планки»).

## **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Терминология. Основные понятия СФП. Названия наклонов, поворотов, махов, шпагатов, мостов, равновесий, названия упражнений.

**Практика.** Упражнения для развития гибкости в шейном отделе позвоночника:

- наклоны и круговые вращения головы в различных направлениях.

Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением.

Упражнения для развития гибкости в голеностопных суставах;

- отведение, приведение и круговые вращения в голеностопных суставах.

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- из положения стоя наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- из положения стоя повороты корпуса вправо, влево;
- круговые вращения корпусом;
- из положения сидя различные «складочки»;
- «коробочка», «корзиночка», различные «лодочки»;
- стойка на лопатках с поддержкой под спину «березка»;
- «мосты» из различных положений.

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах:

- из разных положений сидя наклоны вперед, в стороны;
- «бабочки», «лягушки»;
- из разных положений маховые движения ногами во всех направлениях;
- «полушпагаты» и шпагаты.

## **Тема 6. Хореографическая подготовка.**

**Теория.** Значение хореографической подготовки в спортивно-балльных танцах. Названия основных элементов классического экзерсиса (батман фраппе, батман фондю, батман сотеню, rond de jambe партер, пассе, девелопе). Названия шагов, взмахов, волн, вращений и равновесий.

**Практика.** Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения для стоп:

- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп;
- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

Упражнения для выворотности:

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;
- лежа на спине, подъем ног на 90<sup>0</sup> по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

Упражнения для гибкости:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
- лежа на животе, пор de бра на вытянутых руках;
- «колечко» с глубоким пор de бра назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
- «корзиночка» - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении, "мостик"); «мост», лежа на спине, стоя на коленях.

Упражнения для развития шага:

- лежа на полу гранд батман по I позиции во всех направлениях;
- сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину;
- сидя на прямом «полушпагате» наклонить туловище боком вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре;

шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги;

Элементы классического танца:

- подготовительные упражнения у опоры (батман фраппе, батман фондю, батман сотеню, rond de jambe партер, пассе, девелопе);
- растяжка в положении лицом к опоре.

Основные упражнения на середине:

- равновесия (пассивные – с удержанием рукой);
- вращения (переступанием – шенэ, скрещиванием);
- прыжки – на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой ног впереди и сзади, скачки с одной ноги на другую.

Движения свободной пластики

- взмахи руками
- волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные);
- волны корпусом (туловищем) вперед и боковые;
- сжатия и расслабления корпуса.

## **Тема 7. Воспитываем и познаем.**

### **Мероприятия:**

1. Познавательная беседа: «С чего начинается Родина?».
2. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».
3. Викторина: «Города-герои».
4. Викторина: «Край родной, навек любимый!».
5. Познавательное занятие: «Я – патриот и гражданин».
6. Знакомство с праздниками и традициями: «Светлый мир народной культуры».
7. Беседа о профессии учителя: «Учитель – это звучит гордо!».
8. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День».
9. Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».
10. Соревнования: «Богатырская силушка».
11. Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»
12. Фестиваль «Международный день танца».
- 13.. Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».
14. Праздник, посвященный выпускникам и «Международному Дню защиты детей».

## **Тема 8. Открытое занятие.**

**Практика.** Показательные занятия для родителей.

**Тема 9. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

## **Тема 10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Контрольное итоговое тестирование.

### 1.3.5 Учебный план 3 год обучения

Учащиеся 3 года обучения должны:

- иметь представление об особенностях и значении спортивной хореографии для развития эстетической составляющей бальных танцев и для достижения спортивного результата;
- овладеть необходимыми теоретическими знаниями в области спортивной хореографии;
- совершенствовать специальные физические и хореографические двигательные навыки;
- четко выполнять правила личной гигиены;
- научиться творческому самовыражению посредством двигательных действий.

**Таблица 4**

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		Теория	Практика			
			инд	групп		
1	Вводное занятие	2			2	Беседа. Инструктаж.
2	Терминология в спортивной хореографии	2			2	Опрос.
3	Основы гигиены и рационального питания	2			2	Беседа.
4	Общефизическая подготовка	2	16	34	52	Опрос. Текущий контроль. Анализ
5	Специальная физическая подготовка	2	40	80	122	Опрос. Текущий контроль. Анализ
6	Хореографическая подготовка	2	23	45	70	Опрос. Текущий контроль. Анализ
7	Воспитываем и познаем			22	22	Педагогическое наблюдение.
8	Открытое занятие	-		2	2	Показательное занятие для родителей
9	Резервные часы	-	-	12	12	
10	Итоговое занятие	-		2	2	Контрольное итоговое тестирование.
	Всего	12	79	197	288	

### **1.3.6 Содержание учебного плана 3 год обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Цели и задачи обучения на данном этапе. Техника безопасности. Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений.

#### **Тема 2. Терминология в спортивной хореографии.**

**Теория.** Особенности общефизической, специальной и хореографической подготовки в спортивно-балльных танцах. Классификация упражнений.

#### **Тема 3. Основы гигиены и рационального питания.**

**Теория.** Гигиена тела и самоконтроль. Гигиена занятий, одежда и обувь. Правила рационального питания. Режим питания и питьевой режим. Спортивный режим.

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Особенности ОФП бальных танцоров. Классификация упражнений.

**Практика.** Акцент на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и силу мышц ног:

- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;
- бег с ускорением;
- бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на скакалке, с постепенным увеличением продолжительности;
- прыжки на скакалке с увеличением скорости;
- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимание, отведение и приведение, круговые движения), передвижение вперед – назад в упоре лежа;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для туловища (различные «планки»);
- упражнения с использованием утяжелителей.

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Особенности СФП бальных танцоров. Классификация упражнений.

**Практика.** Акцент на развитие гибкости:

- развитие гибкости в шейном отделе (резкие движения головой в стороны);
- развитие гибкости плечевых суставов (вращения);
- развитие гибкости грудного отдела позвоночника (смещение грудной клетки вперед – назад, круговые вращения);
- растяжка боковых мышц и мышц спины;
- различные повороты (скручивания) корпусом;
- развитие подвижности бедер (вправо –влево, вверх – вниз, круговые вращения);
- проработка внутренней поверхности бедра;
- работа стопы (подъемы на подушечке и полупальцы, перенос веса с одной стопы на другую, вращение стоп);

- упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- упражнения для развития гибкости в голеностопных суставах;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах.

## **Тема 6. Хореографическая подготовка.**

**Теория.** Особенности хореографической подготовки бальных танцоров.

Классификация упражнений.

**Практика.** Упражнения партерной гимнастики представляют собой стилизованные движения классической хореографии: деми и гранд плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гранд батман жете и его разновидности, а также некоторые движения гимнастики йоги, элементы системы «Пилатеса» и упражнения на растягивание с использованием резинового эспандера.

Упражнения для стоп:

- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп;
- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

Упражнения для выворотности:

- лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I;
- лежа на спине, подъем ног на  $90^0$  по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
- «лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «лягушка» с наклоном вперед.

Упражнения для гибкости:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;
- из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);
- «складочка» по /позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживая стопы, стараясь развести их в стороны, вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;
- лежа на животе, пор де бра на вытянутых руках;
- «колечко» с глубоким пор де бра назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;
- «корзиночка» - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы, сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в такой же положении, как при упражнении, "мостик");
- «мост», из положении лежа , стоя на коленях с различным положением рук;

- из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Упражнения для развития шага:

- лежа на полу гранд батман по I позиции во всех направлениях;
- сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину;
- сидя на прямом «полушпагате» наклонить туловище боком вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре;
- лежа на боку, батман девелопе правой ногой, с сокращенной стопой, захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
- лежа на спине поднять две ноги вверх на  $90^0$ , медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх;
- шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги (с наклонами корпуса).

Адаптированный классический экзерсис у опоры направлен на формирование танцевального подъема, на растяжку сухожилий, связок, боковых мышц, мышц спины, постановку корпуса, удержание баланса (равновесия) на определенных точках стопы и контроль позвоночника, на правильную работу мышц тела, пластику, объем и выразительность рук.

Основные упражнения на середине:

- равновесия (передние, боковые, задние, пассивные и активные);
- вращения (шенэ в быстром темпе, одноименные, разноименные повороты);
- прыжки (со сменой ног, подбивной, перекидной, в шпагат с двух ног).

Движения свободной пластики:

- волны (вперед руками, руки в стороны);
- волны (корпусом вперед, боковые, обратные);
- сжатия и расслабления корпуса.

## **Тема 7. Воспитываем и познаем.**

### **Мероприятия:**

- 1.Познавательное занятие: « Моя Родина – Россия».
- 2.Беседа: «История моего родного края».
3. Викторина: «Родной свой край люби и помни».
4. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».
5. Тематическая беседа: «ВОВ в жизни моей семьи».
6. Диспут: «Мы – будущее России».
7. Круглый стол: «Знаменитые люди нашего города».
8. Знакомство с праздниками и традициями: «Культура России. Традиции русского народа».
- 9.Беседа о профессии учителя: «Педагог - не звание, педагог – призвание».
10. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День», «День Победы».
- 11.Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».
- 12.Соревнования: «Богатырская силушка».
- 13.Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»
- 14.Развлекательное мероприятие: «Масленица».

- 15.Фестиваль «Международный день танца».
- 16.Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».
- 17.Праздник, посвященный выпускникам и «Международному Дню защиты детей»

### **Тема 8. Открытое занятие.**

**Практика.** Показательные занятия для родителей.

**Тема 9. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

### **Тема 10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Контрольное итоговое тестирование

#### **1.4 Планируемые результаты**

Педагогическая позиция автора программы состоит в убежденности, что высшим результатом деятельности является целостный человек. А в основе педагогической деятельности лежит творчество, дающее редкую возможность увидеть физическое совершенство ребенка в единстве с богатым содержанием его внутреннего мира, т.е. – тот идеал, приближение к которому всегда было и остается целью творчества.

**Таблица 5**

<b>Предметные результаты Обучающийся должен:</b>	
<b>ЗНАТЬ</b>	Основную терминологию, необходимую в области спортивной хореографии. Правила техники безопасности при выполнении комплексов упражнений. Основы гигиены и рационального питания.
<b>ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ</b>	О значении и особенностях спортивной хореографии в бальных танцах. О роли физкультуры и спорта в формировании ЗОЖ.
<b>УМЕТЬ</b>	Выполнять комплексы общефизических, специальных и хореографических упражнений. Соблюдать требования к безопасности выполнения упражнения.
<b>Метапредметные результаты Обучающийся должен:</b>	
<b>РАЗВИТЬ</b>	Самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Умение к самостоятельному целеполаганию и планированию. Коммуникативные способности. Творческую и познавательную активность.

**Личностные результаты  
Обучающийся должен:**

**ПРОЯВЛЯТЬ**

Стойкий интерес к ЗОЖ и занятиям спортом.  
Морально-волевые качества, определяющие формирование личности.  
Чувство любви к родному краю, к своей Родине.  
Патриотизм, гражданскую ответственность.  
Общую культуру личности на основе российских традиционных ценностей.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении 1.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **2.2.1 Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- учебное помещение (специальный зал), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму;
- напольные покрытия (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие);
- раздевалка для учащихся;
- подсобное помещение (тренерская);
- столы, стулья, шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- видео и аудио аппаратура;
- зеркала;
- тренировочные (балетные станки);
- гимнастические коврики;
- спортивные снаряды (скакалки, утяжелители , резиновые эспандеры, блоки для йоги );
- скамейки гимнастические;
- спортивная форма;
- спортивная обувь;

#### **2.2.2 Кадровое обеспечение программы**

Программа «Спортивная хореография в бальных танцах» реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **2.2.3 Правила техники безопасности на занятиях.**

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (имеющие справку) и инструктаж;
- учащиеся должны соблюдать правила использования оборудования, установленные режимы занятий и отдыха;
- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы ( волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма и обувь);
- при посещении занятий необходимо снять все крупные украшения;
- важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту;

- нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту;
- пользоваться оборудованием можно только по разрешению педагога;
- в случае плохого самочувствия необходимо обратиться к педагогу;
- после окончания занятий все оборудование должно быть убрано в специально отведенные для этого места.

## **2.3 Методическое обеспечение**

### **Методы обучения**

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

**Словесный метод обучения** – рассказ, беседа, объяснение, лекция, семинар, обсуждение.

**Наглядный метод обучения** – показ, наблюдение, зеркальное изображение, использование видеоматериалов, показ иллюстрированных пособий.

**Практический метод** - комплекс упражнений, направляющая помощь педагога.

**Формы обучения** - организованное взаимодействие педагога и обучающихся в ходе полученных ими знаний. Выделяют следующие формы обучения:  
- фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия** - беседы, лекции, семинары, викторины, игры, практические занятия, мастер – классы, праздники, конкурсы, концерты, просмотры видеоматериалов.

**Педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## **2.4 Формы контроля и аттестации**

Важным моментом работы по программе «Спортивная хореография в бальных танцах» является отслеживание результатов. Контроль позволяет определить степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести корректизы в учебный процесс. Позволяет детям и педагогу увидеть результаты своего труда, создает благоприятный климат в коллективе. Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

## **Текущий контроль успеваемости обучающихся:**

Текущий контроль успеваемости обучающихся по программе «Спортивная хореография в бальных танцах» осуществляется по каждой изученной теме.

Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, уровня обученности обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др.

### **Промежуточная аттестация**

Цель промежуточной аттестации – определение оценки степени и уровня освоения обучающимися программы «Спортивная хореография в бальных танцах» по итогам учебного года (при сроке реализации программы – более одного года).

Формы, показатели и критерии оценки промежуточной аттестации:

1. Формой промежуточной аттестации может быть: тестирование, открытые занятия для педагогов и родителей, фестиваль, праздник, конкурс, творческие и отчетные концерты, соревнования, сдача контрольных нормативов.
2. Форма проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в соответствии с требованиями образовательной программы. Все формы промежуточной аттестации проводятся во время учебных занятий в рамках учебного расписания.
3. При проведении аттестационных мероприятий в ТО « Танцевальный стиль» кроме педагога, могут присутствовать члены администрации, методисты, а также педагоги, работающие сходному направлению деятельности.
4. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту.
5. Обучающиеся, успешно освоившие содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная хореография в бальных танцах» продолжают обучение по данной программе в следующем учебном году.
- 6.

### **Итоговая аттестация**

Цель итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам общеобразовательных общеразвивающих программ по всему курсу обучения.

1. Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, тестирование, конкурс, соревнование, турнир, сдача нормативов, концерт.

2. Содержание программы итоговой аттестации определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.
3. Все формы итоговой аттестации проводятся во время учебных занятий в рамках учебного расписания.
4. Свидетельство об окончании обучения в объединении по программе дополнительного образования выдается обучающимися в соответствии с правилами определенными «Положением о документе, подтверждающем освоение программы дополнительного образования».

## **2.5 Диагностический инструментарий**

Диагностический процесс предполагает не только констатацию конечного результата обучения, но и постоянное сопровождение образовательного процесса. Диагностирование осуществляется по направлениям:

- диагностирование уровня обученности (предметных результатов), главной задачей является оценка реального объёма знаний, умений и навыков;
- диагностирование уровня личностного развития (метапредметные и личностные результаты), главной задачей является оценка влияния занятости выбранным видам деятельности на личностное развитие с учетом индивидуальных особенностей детей.

### **Мониторинг результатов обучения по программе «Спортивная хореография в спортивно-балльных танцах».**

**Таблица 6**

<b>Критерий</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>		
	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
Сила	Хорошее развитие всей мышечной системы. Умение управлять мышечными напряжениями, координировать их. Умение включать в работу только те мышцы, которые должны непосредственно выполнять нужную работу.	Недостаточное развитие всей мышечной системы. Недостаточное умение управлять мышечными напряжениями и расслаблениями.	Слабое развитие мышечной системы. Чрезмерное напряжение мышц – так называемый мышечный зажим.
Выносливость	Хорошая способность выполнять интенсивную работу и противостоять утомлению.	Недостаточная способность выполнять интенсивную работу.	Слабая способность выполнять интенсивную работу.

Прыгучесть	Хорошая эластичность стопы. Высокий и легкий прыжок.	Недостаточная эластичность связок голеностопного сустава. Небольшая высота прыжка.	Отсутствует эластичность стопы. Слабый прыжок.
------------	--	--	--

#### **Специальная физическая подготовка.**

Гибкость	Хорошая гибкость позвоночника. Красивая осанка. Хорошая подвижность тазобедренных, плечевых, локтевых, лучезапястных и голеностопных суставов.	Недостаточная гибкость позвоночника. Нормальная осанка. Недостаточная эластичность мышц и связок. Недостаточная подвижность всех суставов.	Незначительная гибкость позвоночника. Заметны отклонения в осанке. Недостаточная работа всего суставно-связочного аппарата.
Ловкость (координация движений, способность удерживать баланс – равновесие)	Хорошее развитие координации тела и движений. Согласованные движения частей тела во времени и пространстве. Свободно справляется со сложными координационными движениями. Хорошо держит баланс.	Недостаточная координация движений. Недостаточное согласование движений, частей тела в пространстве. В сложных упражнениях не справляется с координацией. Недостаточно хорошо справляется с равновесием.	Не умеет координировать свои движения. Нет согласования движений, частей тела в пространстве. Нет чувства равновесия.

#### **Хореографическая подготовка.**

Работа мышц корпуса. Положение рук. Натянутость ног и стоп.	Правильная осанка и постановка головы. Правильные позиции рук. Натянутые ноги и стопы. Правильное и выразительное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой.	Небольшие нарушения в постановке корпуса и головы. Неточные позиции рук и ног. Недостаточная натянутость ног и стоп. Незначительные нарушения в исполнении каждого упражнения.	Значительные отклонения в постановке корпуса. Слабая работа ног и стоп. Невыразительные позиции рук. Значительные нарушения в исполнении упражнений.
---	--	--	--

#### **Психологическая подготовка.**

Концентрация внимания. Изучение новых движений.	Предельная собранность. Умение концентрировать свое внимание. Сознательное изучение новых движений. Умение своевременно настроиться на работу и полноценно выполнить задание.	Может быть собранным и внимательным. Недостаточно владеет умением концентрировать свое	Ребенок не собранный. Не умеет концентрировать свое внимание.
--	---	--	---

		внимание, часто отвлекается.	
--	--	------------------------------------	--

Таблица 7

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
<b>Метапредметные</b>				
<b>Регулятивные</b>				
Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает меньше, чем на половину занятия. Терпения хватает больше, чем на половину занятия. Терпения хватает на все занятие.	1 2 3	Наблюдение
Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	Волевые усилия побуждаются извне. Иногда самим ребенком . Всегда самим ребенком.	1 2 3	Наблюдение
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Постоянно находится под воздействием контроля извне. Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам.	1 2 3	Наблюдение
<b>Коммуникативные</b>				
Тип сотрудничества – отношение к общим делам.	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участие в общих делах. Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах.	1 2 3	Наблюдение

Коммуникабельность, речевая грамотность	Умение вести диалог, формулировать собственное мнение	Не может сформулировать собственное мнение и вести диалог. Испытывает трудности в выстраивании диалога и высказывании собственного мнения. Может грамотно выстраивать диалог и высказывать собственное мнение.	1 2 3	Наблюдение
<b>Познавательные Творческие способности</b>	Креативность в выполнении творческих работ	Начальный уровень. Репродуктивный уровень. Творческий уровень.	1 2 3	Анкетирование

#### **Личностные**

Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная. Заниженная. Нормальная (адекватная).	1 2 3	Тестирование
Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	Интерес к занятиям продиктован извне. Интерес периодически поддерживается самим ребенком. Интерес постоянно поддерживается самим ребенком.	1 2 3	Наблюдение

## **2.6 Список литературы**

1. Бишаева А.А., Малков А.А., Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020
2. Русакова А.И., Никитина Л.С. Детская гимнастика и танец: учебное пособие для педагогов дополнительного образования. Академия искусств, 2021.
3. Костылёва О.Н., Волкова Е.Н. Подготовка и проведение уроков детской хореографии. Краснодон: Спец-Лит, 2022
4. Казачёнок Н.Г., Сорокин Д.Н. Азбука танцевального искусства для детей младшего школьного возраста. Ярославль: Вершины, 2020.
5. Барышников .Т.А. Азбука хореографии. / Т.Барышников – СПб, 2020
6. Фомина Н.Н., Чижова О.А. Основы спортивной хореографии: учебно-методическое пособие / Н.Н. Фомина, О.А. Чижова. — Москва: Юрайт, 2020. — 160 с.
7. Андреева Г.И. Хореографическое искусство в физическом воспитании детей и подростков: монография / Г.И. Андреева. — Новосибирск: Наука, 2019. — 280 с.
8. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. «Партерный тренаж». - Москва. Издательство «Век информации», 2018 г.
9. Беликова А.Н. «Бальные танцы» / А.Н. Беликова. - М.: Изд. Россия, 2015.
10. Рубинштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым / Н. Рубинштейн. - М. : Мир, 2015.
11. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятие, упражнение, спортивно –досуговые мероприятия . – Волгоград : Учитель , 2008 г
12. Бабенкова. Е.А. – «Как сделать осанку красивой, а походку легкой.» М.,ТЦ Сфера 2008г.
13. Ваганова А.Я. :Основы классического танца – СПб : Лань . Планета музыки, 2007г.
14. Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение. 2006 г.
15. Морель Ф. «Хореография в спорте» - Л.,2006г.
16. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В. И. «Физическая культура и здоровый образ жизни» 2005 г.
17. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов на / Д. Феникс 2004.
18. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М 2004г
19. Боттомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
20. Гавердовский Ю.К. – Техника гимнастических упражнений. – Москва.
21. «Терра-спорт», 2002г
22. Левин М. Гимнастика в хореографической школе.» – Москва. Издательство «Терра-спорт», 2001г.
23. Энциклопедия физических упражнений. – Москва. Издательство «Физкультура и спорт», 2000г.
24. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике.» – М., 1998 г.
25. «Позвоночник гибок – тело молодо». – Москва. Издательство «Советский спорт», 1993 г.

## **Интернет-ресурсы**

- Физкультура для всех: для детей и взрослых. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
- Федерация художественной гимнастики <http://www.rfrg.org>
- Федерация спортивной хореографии <https://russiasport.su/>
- Всероссийская федерация танцевального спорта. <https://fdsarr.ru/dance/>
- Все о танцах, бальные танцы, танцевальные школы. <http://profidance.ru/>
- Балетная и танцевальная музыка. <http://www.balletmusic.ru/>
- Танцевальная психология. Гештальт – Центр Нины Рубштейн. <http://rubstein.ru/>
- Образовательный портал «Инфоурок» (сайт). <https://infourok.ru/>

Приложение 1

## Приложение 2

### Контрольные тесты по физической подготовке для зачисления в группы I и II года обучения.

№	Содержание контрольного задания	Требования
Упражнения на силу мышц спины и пресса.		
1.	И.П. - лежа на спине, удерживая ноги с помощью партнера, поднимание корпуса.	Выполнить 15 – 20 раз.
2.	И.П. – лежа на спине, поднимание ног на $90^0$	Выполнить 15 – 20 раз. Прямые колени. Стопы вытянуты.
3.	И.П. – лежа на животе, удерживая ноги с помощью партнера, поднимание корпуса, руки за голову.	Выполнить 10 – 12 раз.
Упражнения на гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах.		
1.	И.П. – стоя на коленях, «мост»	Колени вместе ,локти прямые.
2.	И.П. – лежа на спине, «мост».	Руки держать вертикально, прямые в локтях.
3.	И.П. – сидя на полу, наклон вперед «складка».	Плотная «складка». Колени прямые. Стопы вытянуты
4.	И.П. – лежа на животе «корзиночка»	Максимальный подъем корпуса и ног.
5.	«Шпагаты» на полу - с правой, с левой ноги , поперечный.	Незначительное расстояние до пола.
Координационные способности.		
1.	Равновесие на одной ноге на полупальцах, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги.	Удерживать 8 – 10 сек.
Скоростно-силовые качества.		
2	Прыжки на скакалке.	Максимальное количество 40- 50





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027