

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 168 от 31.08.2021 года  
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»  
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

---

/название программы/

от 7 до 14 лет

---

/на какой возраст рассчитана программа/

3 года

---

/срок реализации/

Разработчики: Погосова О.М., педагог дополнительного образования  
Мартынов С.В., педагог дополнительного образования

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» (далее – образовательная программа) имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Актуальность образовательной программы.** Образовательная программа «Спортивные танцы» разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, организации их свободного времени, выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности. Содержание программы направлено на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся

Программа решает одну из основных задач дополнительного образования, обозначенных в Концепции развития дополнительного образования детей, - формирование мотивации к познанию, творчеству, спорту.

Спортивные танцы - это совокупность современных танцевальных направлений, синтезировавшее в себе самые различные стили, для которых характерна энергичная музыка различной ритмической окраски. Здесь присутствуют элементы классического танца, хип-хопа, диско и даже акробатические элементы.

Систематические занятия спортивными танцами способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику обучающихся собранность, что является важным для подростков, а приобретенные знания, навыки и умения позволяют им ориентироваться в танцевальных и музыкальных стилях, научиться импровизировать под различную музыку, использовать полученную подготовку в сфере досуга, органично смотреться на различных досуговых мероприятиях.

Программа дает возможность учащимся ознакомиться с развивающимся направлением современных танцев «хип-хоп»; диско, получить основы музыкально-ритмического воспитания; улучшить общее состояние, приобрести хорошую физическую форму.

Данная программа создает условия для обучения и овладения детьми и подростками комплекса необходимых танцевальных движений, которые они могут применить на практике, максимально проявить себя, свои способности в среде сверстников, а включение в программу основ классического танца позволят сформировать технические навыки и выработать такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте **от 7 до 14 лет**, имеющих медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

**Срок реализации** образовательной программы - 3 года.

**Объем** образовательной программы - 648 часов: 1 год – 216 часа, 2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения - 216 часов.

**Уровень освоения** образовательной программы - общекультурный. Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне образовательной организации.

**Цель программы:** создание условий для формирования всесторонне развитой личности, сохранение и укрепление здоровья детей через обучение спортивным танцам.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать знания в области танцевальной культуры;
- познакомить с основами классической хореографии;
- познакомить с направлениями спортивных танцев;
- обучить технике исполнения спортивных танцев;
- обучить технике исполнения гимнастических элементов;
- научить использовать профессиональную терминологию;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций;
- научить импровизировать во время исполнения композиций;

*развивающие:*

- развивать чувство ритма, музыкального слуха;
- развивать музыкально-ритмическую, двигательную, мышечную координацию;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость;

*воспитательные:*

- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- развивать мотивационно-волевые качества;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Условия реализации образовательной программы**

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей. Допускается обучение в разновозрастных группах

Прием осуществляется по результатам собеседования и просмотра музыкально-ритмических и физических способностей: координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость и др..

В группы второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, имеющие знания, умения и навыки, необходимые для освоения образовательной программы.

Занятия могут проводиться в группах полного состава, в малых группах для отработки концертных номеров.

**Материально-техническое оснащение образовательной программы:**

Для успешной реализации программы необходим зал из расчета 2-3 м<sup>2</sup> на человека, аудиотехника для музыкального сопровождения. Желательно наличие специального оборудования (зеркала, пригодный для занятий спортивными танцами пол).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, получаемые учащимися в результате освоения программы:

*предметные:*

*будут знать*

- виды и жанры хореографии;
- основы и терминологию классического, спортивного танца;
- особенности импровизации;
- основные элементы и фигуры спортивного танца;
- особенности гимнастических элементов, их применение в спортивном танце;
- правила сочетания элементов в спортивном танце;
- танцевальные композиции;

- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности исполнения, происхождение, история, современные тенденции развития;
- основные танцевальные ритмы, понятия акцент, синкопа, характер музыкального сопровождения;

*будут уметь*

- синхронизировать свои движения с движениями других танцоров в групповых композициях; выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- импровизировать, соединять танцевальные фигуры в танец.

*метапредметные:*

- уметь ориентироваться в зале, на сцене, принимать участие в массовых мероприятиях, конкурсах, соревнованиях;
- проявлять творческий подход, предлагать свои идеи в создании танцевального номера, костюма, при выборе музыкального сопровождения.

*личностные:*

- целеустремлённость и творческая активность;
- потребность в здоровом образе жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука	56	4	52	Опрос, наблюдение
3.	Физическое совершенствование	27	2	25	Опрос, наблюдение, тестирование
4.	Музыкально-тематические композиции	83	9	74	Опрос, наблюдение, просмотр
5.	Постановочная и репетиционная деятельность	44	3	41	Опрос, наблюдение
6.	Контрольные занятия (в том числе, промежуточная аттестация)	2	0	2	Опрос, тестирование, показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

### 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука	48	3	45	Опрос, наблюдение
3.	Физическое совершенствование	27	2	25	Опрос, наблюдение, тестирование

4.	Музыкально-тематические композиции	86	9	77	Опрос, наблюдение
5.	Постановочная и репетиционная деятельность	49	3	46	Опрос, наблюдение
6.	Контрольные занятия	2	0	2	Опрос, тестирование, показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука	41	2	39	Опрос, наблюдение
3.	Физическое совершенствование	28	2	26	Опрос, наблюдение, тестирование
4.	Музыкально-тематические композиции	87	8	79	Опрос, наблюдение
5.	Постановочная и репетиционная деятельность	54	5	49	Опрос, наблюдение
6.	Контрольные занятия	2	0	2	Опрос, тестирование, показательные выступления
7.	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 2-3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 2-3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2-3 раза в неделю по 2-3 часа

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня развития индивидуальных способностей и личностного роста учащихся проводится диагностика уровня освоения ими образовательной программы. Способом проверки результатов освоения образовательной программы является системное педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- входной контроль (1-ый год обучения, при поступлении в коллектив),
- текущий контроль (в течение всего учебного года),
- промежуточный контроль (промежуточная аттестация) (1-ый, 2-ой года обучения в мае),
- подведение итогов реализации образовательной программы (3-ий год обучения в мае).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Список литературы для педагога:

1. Балет: энциклопедия. - М.: «Советская энциклопедия», 1983.
2. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. – Л.-М.: Гос. изд-во «Искусство», 1958.
3. Глушковский А.Н. Воспоминания балетмейстера. - Л.-М.: Гос. изд-во «Искусство», 1940.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца, с 1 по 8 класс. - Л-д: «Искусство», 1981.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца / литер. ред. А.С. Рулевой - Л.: Изд-во «Искусство», 1978.
6. Луцкая Е. Жизнь в танце. - М.: Изд-во «Искусство», 1968.
7. Смит Л. Танцы. - М.: «Астрель. АСТ », 2001.
8. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный танец. – М.: Просвещение, 1987.
9. Уральская В., Соколовский Ю. Народная хореография. - М.: «Искусство», 1872
10. Правила проведения соревнований. - <http://Liga-dance.ru>.

### *Электронные образовательные ресурсы*

1. Общероссийская танцевальная организация. [www.ortodance.ru](http://www.ortodance.ru) Развитие и тенденции в хип-хопе в начале 21 века в России и зарубежом.
2. Лига танцев Санкт-Петербурга. [www.liga-dance.ru](http://www.liga-dance.ru) Хип-хоп культура, Диско.
3. <http://www.youtube.com/watch?v> видеоролики «Групповые постановки в стиле диско, хип-хоп».

### Список литературы для учащихся:

1. АиФ Детская энциклопедия: Балет. – 2006.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила танца. – М., 1990.
3. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
4. Уральская В.И. Рождение танца. - М.: Сов. Россия, 1982.
5. Фисанович Т.М. Танцы – детям. Серия: Для девочек. - М.: АСТ, 2000.
6. Франко Г.И. Ритмика. – М.: 1989.
7. Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца.- М., «Эксмо», 2009.
8. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1998.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные танцы»**  
**1 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- сформировать знания в области основы хореографии;
- ознакомить с танцевальными направлениями диско, хип-хоп;
- обучить технике исполнения базовых элементов диско, хип-хоп;
- обучить технике исполнения гимнастических элементов;
- сформировать умение самостоятельной работы в показе танцевальных композиций;

*Развивающие:*

- развивать музыкально-ритмическую, двигательную, мышечную координацию;
- развивать творческие способности;
- способствовать физическому оздоровлению воспитанников;
- способствовать развитию кругозора;

*Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- формировать культуру общения в коллективе;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*1. Вводное занятие.*

*Теория.* Инструктаж по охране труда. Понятие «спортивный танец».

*Практика.* Поклон. Упражнения на определение музыкально-физических качеств.

*2. Танцевальная азбука.*

Теория. Танец и музыка в жизни человека. Характер музыки. Темп, ритм, музыкальный размер. Сильные и слабые доли такта, акцент. Точки зала. Понятия «растяжка», «взмах». «Опорная» и «работающая» ноги. Техника позиций ног в классическом танце. Позиции рук в классическом танце. Техника деми плее по 1 позиции. Техника батман тандю из 1 позиции вперёд. Техника батман тандю из 1 позиции в сторону. Техника релеве на полупальцах по 1 позиции. Подготовительное порт де бра. Партерный экзерсис. Техника прыжков темпс ложь соте.

Практика. *Практика.* Построения, перестроения, интервалы. Деление зала по точкам. Отработка умения строить круг, держать линию. Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения в соответствии с ритмом музыки.

Элементы партерного экзерсиса. Элементы экзерсиса на середине, в партере. Батман тандю. Деми плее. Релеве, деми плее, батман тандю. Позиции рук, 1, 2 позиции ног.

Сюжетно-ролевая игра «Зоопарк» Подвижные игры «Самолётики» «Буквы». Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-ритмические игры «Танцевальная фигура», «Шире круг».

*3. Физическое совершенствование.*

Теория. Здоровый образ жизни. Физические упражнения в жизни человека. Утренняя гимнастика. Правила выполнения упражнений на различные группы мышц. Техника безопасности при выполнении гимнастических элементов. Техника упражнений на равновесие, складки, шпагаты. Перекаты, упоры, стойка на лопатках. Техника выполнения моста из положения лёжа. Понятие релаксация.

Практика. *Практика.* Упражнения на развитие силы мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалками, с мячами, с обручами. Разучивание гимнастических элементов и упражнений. Упражнения на гибкость, прыгучесть, на выносливость, резкость движений. Складки, шпагаты, стойка на лопатках, мост. Отработка

перекатов, упоров. Выполнение прыжков, упражнений на равновесие. Упражнения на релаксацию.

#### *4. Музыкально-тематические композиции.*

Теория. Базовые танцевальные движения. Техника выполнения базовых движений. «Танцевальная фигура», «композиция». Рисунок танца. Схема композиции. Направления движений. Правила построений и перестроений. Техника и направления движений в композиции.

Стиль диско. История развития стиля диско. Стиль хип-хоп. История развития стиля хип-хоп. Различия стилей диско и хип-хоп. Работа корпуса в хип-хопе, движения рук, работа ног в диско, хип-хопе. Техника базовых движений диско, хип-хоп.

Импровизация.

Практика. Базовые движения: пружина, рок, ходьба, бег, прыжки, кики, качи. Отработка базовых движений в заданном рисунке. Отработка построений в круг, колонну, держать линию, соблюдение интервалов.

Отработка базовых движений диско, хип-хоп. Учебная связка. Работа над корпусом.

Разучивание и отработка композиций «Джамп», «Ау», «Папуасы», «Тамагочи», «Про любовь», «Байла-1». Отработка композиций со сменой направлений движений. Работа над музыкальностью, техникой, рисунком танца. Отработка танцевальных фигур.

Составление импровизированных композиций.

#### *5. Постановочная и репетиционная деятельность.*

Теория. Танцевальный номер. Сочетание танца, музыкального сопровождения, костюма. Образ, рисунок танцевальной композиции. Характеристика образа.

Правила проведения соревнований. Требования к участникам соревнований

Практика. Постановка номеров. Отработка номеров «Мячики», «Тамагочи». Отработка номеров «Байла-1», «Океан».

Работа над образом, рисунком танца, техникой, музыкальностью композиций. Показ танца.

#### *6. Контрольные занятия.*

Практика. Показательные выступления.

#### *7. Итоговое занятие.*

Практика. Творческие музыкально-ритмические игры.

### **Примерный репертуар**

1. «Джамп»
2. «Папуасы»
3. «Тамагочи»
4. «Мячики»
5. «Про любовь»
6. «Ау»
7. Байла-1»
8. «Бабочки»

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, получаемые учащимися в результате освоения программы:

*Предметные:*

- основные сведения о различных направлениях спортивных танцев; (опрос)
- основные понятия и термины в области хореографии, спортивных танцев и гимнастики; (опрос)
- исполнять разученные танцевальные композиции; (наблюдение)
- исполнять разученные гимнастические элементы; (наблюдение, тестирование)



*Метапредметные:*

- правила поведения и этикета в зале и на мероприятиях; (опрос)
- владеть простыми навыками музыкально-ритмической, двигательной и мышечной координации; (наблюдение, тестирование)
- владеть навыками постановки корпуса (держат осанку); (наблюдение)
- владеть ритмическим рисунком исполнения движений; (наблюдение)
- ориентироваться в зале и на сценической площадке; (наблюдение)
- правила здорового образа жизни; (опрос)

*Личностные:*

- стремление к правильному исполнению движений и композиций; (наблюдение)
- ответственность и творческий подход к решению поставленных задач; (наблюдение)
- культуру общения в коллективе; (наблюдение).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные танцы»**  
**2 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- сформировать знания в области хореографии и музыкального сопровождения;
- расширить знания о различных направлениях спортивных танцев;
- совершенствовать технику исполнения разучиваемых современных танцевальных стилях;
- обучить технике исполнения гимнастических элементов;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций;
- сформировать навыки ориентирования на сцене во время исполнения групповых композиций;
- научить импровизировать во время исполнения композиций;

*Развивающие:*

- развить творческие развивать мотивационно - волевые качества;
- развивать музыкально-ритмическую, двигательную, мышечную координацию;
- развивать творческие способности;
- способствовать физическому оздоровлению воспитанников;
- способствовать развитию кругозора;

*Воспитательные:*

- воспитать трудолюбие;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1. Вводное занятие**

*Теория.* Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда

*Практика.* Музыкально-ритмические упражнения.

**2. Танцевальная азбука**

*Теория.* Виды и жанры хореографии. Значение ритма музыкального сопровождения в танцевальной вариации

Музыкальное сопровождение. Характер музыки. Музыкальный акцент, музыкальный размер. Синкопированный ритм. Понятие препарэйшен, пасса пар тере, эн фэйс профиль. Техника 3,4 позиции ног, 2,3 позиции рук. Техника Деми плее по 2 позиции. Техника Батман тандю из 1 позиции назад. Техника первой формы порт де бра. Техника темпс ложь соте по 2 позиции

*Практика.* Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения в синкопированном ритме. Деление зала по точкам. Отработка умения держать линию, колонну, диагональ, строить круг.

Отработка интервалов на месте и в движении

Бег и прыжки с движениями рук на месте, с движениями рук в продвижении. Изолированные движения корпусом. Марш по кругу. Позиции ног, рук. Подготовительные упражнения к подскокам. Подскоки, галопы.

Деми плее, батман тандю. Элементы. Выполнение Батман тандю, Релеве на полупальцы, Порт де бра, Темпс ложь соте. Отработка техники и чистоты исполнения элементов партерного экзерсиса и на середине зала.

**3. Физическое совершенствование**

*Теория.* Строение тела человека. Культура здорового образа жизни. Закаливание. Правила выполнения упражнений на различные группы мышц. Техника безопасности при выполнении гимнастических элементов. Техника моста из положения стоя, стойки на руках, «колесо».

*Практика.* Упражнения на развитие силы мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса. Упражнения на выносливость, гибкость, на развитие резкости, ловкости, прыгучести, на гибкость. Упражнения со скакалками, с мячами, с обручами.

Эстафеты на развитие выносливости, прыгучести, силы мышц ног, рук. Игры на развитие выносливости.

Упражнения на равновесия, стойка на руках, колесо, перекуты, стойка на лопатках, махи, складки, шпагаты. Гимнастические элементы. Соединения гимнастических элементов

#### *4. Музыкально-тематические композиции*

*Теория.* Техника базовых движений. Техника выполнения танцевальных композиций. Техника и направления движений в композиции. Рисунок танца. Танцевальные стили. Особенности и история развития стиля диско. Происхождение и история развития стиля хип-хоп. Построения и перестроения. Стиль хаус, история развития стиля. Техника работы корпуса, ног, характерные движения рук в хаусе.

Схема танцевальной композиции. Движения, рисунок танца в композиции. Правила импровизации.

*Практика.* Разучивание и отработка композиций. Техника, музыкальность Рисунок танца. Техника базовых движений диско, хип-хоп. Учебные связки хаус, диско, хип-хоп. Работа над базовыми движениями: основной шаг, кики, хаус. фляк, размножка, пружина, джамп, слайд, волна, ботафога. Отработка базовых движений, танцевальных фигур. Учебные связки из базовых движений

Работа над техникой, музыкальностью исполнения, отработка направления движений, схем и рисунков композиций «Прыг-скок», «Прыг-скок», «Хэлоу», «Байла-2», «Рок-н-ролл», «Хорошее настроение», «Роботы», «Прыг-скок».

Составление импровизированных композиций.

#### *5. Постановочная и репетиционная деятельность*

*Теория.* Сочетание танца, музыкального сопровождения, костюма

Рисунок танца, образ в номере. Требования к участникам соревнований. Средства выразительности. Характер образа. Взаимодействие партнёров в танцевальной постановке. Правила проведения соревнований.

*Практика.* Постановка номера. Отработка номера «Роботы». «Хорошее настроение». «Танцуй пока молодой». «Охотники за привидениями» «Байла-2». Игры на эмоциональное раскрепощение. Развитие артистических способностей. Работа над техникой, музыкальностью, рисунком танца, образом, линией.

Тренинг на эмоциональное раскрепощение.

#### *6. Контрольные занятия*

*Практика.* Показательные выступления

#### *7. Итоговое занятие*

*Практика.* Творческие музыкально-ритмические игры.

### **Примерный репертуар**

1. «Хэлоу»
2. «Хэй-хэй, танцуй веселей»
3. «Прыг-скок»
4. «Рок-н-ролл»
5. «Танцуй пока молодой»
6. «Роботы»
7. «Байла-2»
8. «Охотники за привидениями»

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, получаемые учащимися в результате освоения программы:

*Предметные:*

- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности их исполнения; (опрос)
- основные понятия и термины в области хореографии, спортивных танцев и гимнастики; (опрос)
- технично исполнять разученные базовые движения и композиции спортивных танцев; (наблюдение)
- исполнять разученные гимнастические элементы; (наблюдение, тестирование)

*Метапредметные:*

- владеть простыми навыками музыкально-ритмической, двигательной и мышечной координации; (наблюдение, тестирование)
- соединять танцевальные фигуры в танец; (наблюдение)
- владеть ритмическим рисунком исполнения движений; (наблюдение)
- ориентироваться на сцене, синхронизировать свои движения с движениями группы; (наблюдение)
- правила здорового образа жизни; (опрос)

*Личностные:*

- стремление к правильному исполнению движений и композиций; (наблюдение)
- ответственность и творческий подход к решению поставленных задач; (наблюдение)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные танцы»**  
**3 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- сформировать знания в области танцевальной культуры;
- ознакомить с различными направлениями спортивных танцев;
- обучить технике исполнения спортивных танцев;
- обучить технике исполнения гимнастических элементов;
- сформировать навыки самостоятельной работы в показе танцевальных композиций;
- научить импровизировать во время исполнения композиций;

*Развивающие:*

- развивать мотивационно-волевые качества;
- развивать музыкально-ритмическую, двигательную, мышечную координацию;
- развить творческие способности;
- способствовать физическому оздоровлению учащихся;
- способствовать развитию кругозора;

*Воспитательные:*

- воспитать целеустремленность и творческую активность;
- способствовать воспитанию личной и коллективной ответственности;
- сформировать культуру общения в коллективе;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*1. Вводное занятие.*

*Теория.* Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда

*Практика.* Музыкально-ритмические упражнения.

*2. Танцевальная азбука.*

Теория. Танец и виды танцевального искусства. Сочетание танцевальных движений с музыкальным сопровождением. Ритмы музыкального сопровождения. Техника батман тандю по 2,5 позициям вперёд, в сторону, назад. Техника релеве на полупальцы по 2 позиции. Техника танцевального шага, пас польки. Техника второй формы порт де бра, темпс ложь соте по 5 позиции. Техника позиций ног (4, 5), деми плее по 4,5 позициям.

Практика. Изолированные движения, волны, смещения. Бег, прыжки с движениями рук на месте, в продвижении, с поворотами. Соединения танцевальных шагов с движениями рук. Варианты ходьбы по диагонали, по кругу.

Элементы экзерсиса на середине, партерного экзерсиса. Позиции ног, рук. Деми плее по 1,2,4,5 позициям. Батман тандю, положение кисти алонже. Релеве на полупальцы по 1,2 позиции.

Элементы партерного экзерсиса

Упражнения для развития танцевального шага, пас польки

Перегибы корпуса, 2 форма порт де бра. Прыжки темпс ложь соте по 1,2,5 позициям. Порт де бра. Соединения танцевальных шагов с движениями рук.

Изолированные движения, волны, смещения. Музыкально-ритмические упражнения

*3. Физическое совершенствование.*

Теория. Основы гигиены. Понятие «центр движения». Техника упражнений на различные группы мышц. Правила безопасности при выполнении гимнастических элементов. Техника вращений на месте и в движении. Техника выполнения стойки на руках. Техника элемента «колесо», «щучка»

Упражнения на развитие силы мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалками, с мячами, с обручами.

Эстафеты на развитие ловкости, прыгучести, выносливости, силы мышц ног, рук

*Практика.* Упражнения на равновесие, складки, шпагаты, махи. Вращения, мост из положения лёжа, стоя. Упоры, седы, перекаты. Стойка на руках, махи, колесо, «щучка». Соединения гимнастических элементов.

Упражнения на выносливость, резкость движений. Упражнения на гибкость, резкость, прыгучесть.

#### *4. Музыкально-тематические композиции.*

*Теория.* Средства выразительности в танце. Пространственный рисунок танца. Музыкальные направления.

Эволюция и характерные особенности стиля диско, хип-хоп, хаус. Техника и направления движений в композиции. Схема композиции. Сценическая импровизация. Понятие батл.

*Практика.* Выполнение движений: основной шаг, прыжки, кики, фляки в различных темпе и ритме. *Отработка базовых движений:* размножки, джамп, слайд, волна. Выполнение танцевальных движений в динамике — «варьирование размаха и напряжённости движений». Разучивание и отработка танцевальных фигур: ранин мэн, симпсон. Отработка танцевальных элементов, базовых движений: хаус, хип-хоп, диско.

Разучивание и отработка композиций хип-хоп «Огонь», диско «Супер-стар». Отработка композиций «То, что я люблю», «Грация», «Моё призвание»

Работа над рисунком танца, техникой, музыкальностью.

Импровизация. Составление импровизированных композиций. Импровизация в форме батла.

#### *5. Постановочная и репетиционная деятельность.*

*Теория.* Танцевальная постановка – основные элементы. Виды сценического внимания. Свобода в танце. Взаимодействие партнеров в спортивных танцах. Этапы постановки хореографического номера. Рисунок, структура номера. Характер образа. Пластика и мимика в танце. Реквизит и костюм в танце. Чувство партнёра. Гармонические движения и позы в танце. Принципы построения композиции танца. Средства выразительности в танце. Психологическая подготовка к соревнованиям.

*Практика.* *Практика.* Упражнения на сценическое внимание. Тренинг актёрского мастерства. Упражнения на развитие чувства партнёра. Создание танцевальных композиций, импровизации. Упражнения на развитие творческой свободы. Создание композиций. Упражнения на развитие мышц лица, пластики и мимики.

Создание танцевальных постановок в стиле диско. Отработка номеров «Поколение некст», «Звёздочки», «Во время дождя», «Поколение некст». Отработка техники, музыкальности, эмоциональности исполнения танцев. Работа над образами, рисунком танца, создание единой композиции.

Работа над выразительностью исполнения изученных танцев и номеров. Отработка ритмичности, работа над пластикой, синхронностью исполнения номера. Создание номера в стиле современных танцев.

#### *6. Контрольные занятия.*

*Практика.* Показательные выступления.

#### *7. Итоговое занятие.*

*Практика.* Подведение итогов обучения. Импровизации на свободную тему.

### **Примерный репертуар**

2. «Моё призвание»
3. «Грация»
4. «То, что я люблю»
5. «Диско супер стар»

6. «Во время дождя»
7. «Звёзочки»
8. «Радуга»
9. «Огонь»

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**, получаемые учащимися в результате освоения программы:

***Предметные:***

- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности их исполнения; (опрос)
- основные понятия и термины в области хореографии, спортивных танцев и гимнастики; (опрос)

технично исполнять разученные базовые движения и композиции спортивных танцев; (наблюдение)

- исполнять разученные танцевальные композиции по программе в соответствии с конкурсным темпом музыки, эмоционально и артистично; (просмотр, наблюдение)
- исполнять разученные гимнастические элементы; (наблюдение, тестирование)

***Метапредметные:***

- владеть навыками музыкально-ритмической, двигательной и мышечной координации; (наблюдение, тестирование)
- импровизировать, соединять танцевальные фигуры в танец; (наблюдение)
- ориентироваться на сцене, синхронизировать свои движения с движениями группы, принимать участие в массовых мероприятиях; (наблюдение)
- правила здорового образа жизни; (опрос)

проявлять творческий подход, предлагать свои идеи в создании танцевального номера, костюма, при выборе музыкального сопровождения; (наблюдение)

- потребность соблюдения правил здорового образа жизни (опрос, наблюдение).

***Личностные:***

- целеустремлённость и ответственность (наблюдение)
- культура общения в коллективе, умение сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку; (наблюдение).
- культура общения в коллективе; (наблюдение).