Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Возраст учащихся 7-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного танца» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения и имеет ранжирование на возрастные категории: 7-9 лет, 10-14 лет, 15-18 лет.

Программа реализуется на занятиях «Основы спортивного танца» ГБОУ школы № 657 Приморского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

Учебный курс программы направлен на развитие музыкально-ритмических и танцевальных навыков.

Специфика курса заключается в том, чтобы посредством танцевально-двигательной терапии совершенствовать физическую подготовку учащихся, научить новому способу восприятия-через музыку и движения.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на: развитие мышечной выразительности тела (укрепление здоровья, формирование фигуры и правильной осанки); формирование выразительных движенческих навыков (координация движений, ориентирование в пространстве); развитие ритмической чувствительности, знание музыкальных форм; воспитание коммуникативных способностей детей, умение взаимодействовать в команде.

Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7-18 лет, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

— создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

— способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

— выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о спортивных танцах, их возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

— личностная ориентация образования;
— профильность;
— практическая направленность;
— мобильность;
— разноуровневость;
— реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли овладеть основными навыками спортивного танца, применять полученные на занятиях навыки в жизни, в организации собственного досуга, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получат опыт:

— организовывать свой досуг;
— уметь взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий;
— участия в соревнованиях.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма проведения занятий отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Объем освоения Программы – базовый.

Срок освоения программы – 3 года.

Цель Программы состоит в развитии физических способностей, формировании двигательных умений и навыков, а также приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре и спорту через включение их в танцевальную деятельность.

Основными направлениями работы является:

— диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;
— диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;
— увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;

— расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

— приобщение детей к спортивным танцам, здоровому образу жизни;

— содействие гармоничному физическому развитию;

— формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

— формирование коммуникативных компетенций;

— воспитание коллективизма;

— укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

В практические занятия включены элементы теории. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, соревнований, бесед и игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

В программу заложены следующие принципы:

— принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

— принцип доступности, последовательности.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. Образовательные:

— определение стартовых музыкальных способностей (чувство ритма, музыкальная и двигательная память);

— обучение новым музыкально-ритмическим движениям;

— обучение перестроению из одного схематического рисунка в другой;

— развитие координации движений;

— формирование коммуникативных навыков.

2. Воспитательные:

— формирование культуры здорового образа жизни и гармонии тела;

— воспитание нравственных и морально-волевых качеств;

— раскрытие способностей учеников и формирование умения воспринимать и понимать искусство;

— содействие повышению самооценки (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

— преодоление двигательных нарушений;

— укрепление и сохранение здоровья;

— повышение физиологической активности органов и систем организма;

— укрепление и развитие систем организма;

— коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

— коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

— коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

— обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. Развивающие:

— развитие творческих способностей на основе личностно-ориентированного подхода;

— развитие воображения и фантазии в танце;

— развитие коммуникативных способностей через танцевальные игры;

— развитие физических качеств (в том числе внимание, память, пластичность, гибкость мышц);

— укрепление здоровья.

В качестве приложения адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» имеет:

— Приложение 1 «Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»;

— Приложение 2 «Основные позиции ног и рук в хореографии».

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Возраст обучающихся - важнейшая характеристика, которая учитывается при составлении программы и организации занятий.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций ранжируется по возрастным группам: 7-9 лет, 10-14 лет, 15-18 лет. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного учащегося, но важно также ориентироваться на средние показатели общего уровня подготовленности в группе.

Категория обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием следующих проблем в двигательной сфере:

— своеобразная моторная недостаточность;

— несформированность сложных координаторных схем;

— нарушение произвольной регуляции движений;

— недостаточная координированность и нечеткость непроизвольных движений;

— трудности своевременного переключения с одного вида деятельности на другой;

— внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, трудностью сосредоточения;

— трудность в усвоении и воспроизведении получаемой информации. Для запоминания нового материала требуются многократные повторения и подкрепления его конкретными примерами.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» позволяет:

— содействовать физическому развитию учащихся;

— способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития;

— способствовать уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, танцевальных движений, спортивных упражнений;

— способствовать умению ориентироваться в пространстве; содействовать самостоятельному выполнению упражнений, посредством показа, как образца;

— способствовать проявлению самостоятельности, выразительности движений;

— целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;

— формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Таким образом, занятия являются оптимальными для формирования и развития у школьников физических и творческих навыков, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

Адресат программы: учащихся 7-18 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 3 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 144 часа.

Всего для освоения Программы - 432 часов.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

— наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе занятий;
— проверка выполнения отдельных упражнений;
— выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
— участие учащихся в соревнованиях по спортивным танцам.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

— педагогическое наблюдение в процессе занятий;
— проверка выполнения отдельных двигательных действий;
— стартовый и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;
— чувство гордости за свою Родину;
— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
— формирование представления о себе;
— формирование представлений о собственных возможностях;
— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и

выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить

функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— воспринимать и передавать характер мелодии;

— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;

— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;
— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;
— воспринимать и передавать характер мелодии;
— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;
— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;
— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;
— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;
— уметь выполнять комплекс ОРУ;
— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;
— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;
— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;
— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;
— чувство гордости за свою Родину;
— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
— формирование представления о себе;
— формирование представлений о собственных возможностях;
— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— воспринимать и передавать характер мелодии;

— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;

— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— воспринимать и передавать характер мелодии;

— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;

— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;

— уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;

— формирование представления о себе;

— формирование представлений о собственных возможностях;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;
— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;
— воспринимать и передавать характер мелодии;
— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;
— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;
— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;
— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;
— уметь выполнять комплекс ОРУ;
— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;
— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;
— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;
— уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца;
— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;
— чувство гордости за свою Родину;
— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;
— формирование представления о себе;
— формирование представлений о собственных возможностях;
— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе;

— овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному;

— отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале;

— поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков;

— воспринимать и передавать характер мелодии;

— знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений;

— знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования;

— уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ;

— танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

— понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе;

— уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии;

— уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца;

— уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности
«Основы спортивного танца»

Учебный план первого года обучения для возрастной группы 7-9 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	26	-	26	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых движений и танцев	38	-	38	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально-подвижные игры	22	-	22	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	16	-	16	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	20	-	20	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	6	138	

Учебный план второго года обучения для возрастной группы 7-9 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	14	4	10	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых движений и танцев	38	-	38	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально-подвижные игры	18	-	18	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	16	-	16	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	24	-	24	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	6	138	

Учебный план третьего года обучения для возрастной группы 7-9 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	14	3	11	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых движений и танцев	38	-	38	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально-подвижные игры	16	-	16	Педагогическое наблюдение
6.	Основы хореографии	16	-	16	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	28	-	28	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	4	140	

Учебный план первого года обучения для возрастной группы 10-14 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	26	-	26	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых элементов и танцев	38	-	38	Педагогическое наблюдение
5.	Музыкально-подвижные игры	22	-	22	Педагогическое наблюдение
6.	Работа над положением корпуса, правильной осанкой	16	-	16	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	20	-	20	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль

Итого	144	6	138	

Учебный план второго года обучения для возрастной группы 10-14 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	28	-	28	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых элементов и танцев	36	-	36	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмика. Развитие музыкального слуха	20	-	20	Педагогическое наблюдение
6.	Основы хореографии	20	-	20	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	26	-	26	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	4	140	

Учебный план третьего года обучения для возрастной группы 10-14 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
3.	Изучение новых элементов и танцев	40	-	40	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмика. Развитие музыкального слуха	18	-	18	Педагогическое наблюдение
5.	Хореография. Элементы классического танца	24	-	24	Педагогическое наблюдение
6.	Подготовка к праздничным мероприятиям	28	-	28	Педагогическое наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

Учебный план первого года обучения для возрастной группы 15-18 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	26	-	26	Педагогическое наблюдение
4.	Изучение новых элементов и танцев	37	-	37	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмика. Развитие музыкального слуха	21	-	21	Педагогическое наблюдение
6.	Основы хореографии	18	-	18	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	20	-	20	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	6	138	

Учебный план второго года обучения для возрастной группы 15-18 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
3.	Латиноамериканская программа танцев	20	-	20	Педагогическое наблюдение
4.	Западно-Европейская программа танцев	20	-	20	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмика. Развитие музыкального слуха	22	-	22	Педагогическое наблюдение
6.	Основы хореографии. Элементы классического танца	20	-	20	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	28	-	28	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

Учебный план третьего года обучения для возрастной группы 15-18 лет

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
3.	Латиноамериканская программа танцев	25	-	25	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмика. Развитие музыкального слуха	10	-	10	Педагогическое наблюдение
5.	Западно-Европейская программа танцев	25	-	25	Педагогическое наблюдение
6.	Классический танец	22	-	22	Педагогическое наблюдение
7.	Подготовка к праздничным мероприятиям	28	-	28	Педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов			
		1-й год	2-й год	3-й год	
1.	**«Основы спортивного танца»**	144	144	144	**432**

УТВЕРЖДЕН

Приказ от 09.06.2023 № 112

Директор _____Е.В. Раева

ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивного танца»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)
2 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)
3 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно танцевальные упражнения. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей физической подготовки. Обучение основам спортивного танца происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащихся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных умений и навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Методы обучения

На занятиях по основам спортивного танца применяются различные методы обучения:

— Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.

— Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.

— Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

— повторный;
— игровой;
— равномерный;
— переменный;
— круговой тренировки.

Принципы построения программы:

— от простого к сложному;
— личносто-ориентированный подход;
— доступность;
— системность;
— воспитывающая и развивающая направленность;
— учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по

ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии. Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом животных, явлений живой и неживой природы. Выполнение ритмических упражнений: «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны». Игра «Что это за звук?».

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии. Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом животных, явлений живой и неживой природы. Выполнение ритмических упражнений: «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны». Игра «Что это за звук?».

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии. Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом животных, явлений живой и неживой природы. Выполнение ритмических упражнений: «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны». Игра «Что это за звук?».

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Ритмико-гимнастические упражнения.

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»
для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру

мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Варианты игр: «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Работа над положением корпуса, правильной осанкой.

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, такие как: мельница, ласточка, велосипед лежа на спине, вис на перекладине, прогибы из исходного положения стоя на четвереньках, скручивания туловища стоя и лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на животе, планка, упражнения на расслабление мышц, упражнение «кошечка».

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение

партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Варианты игр: «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Работа над положением корпуса, правильной осанкой.

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, такие как: мельница, ласточка, велосипед лежа на спине, вис на перекладине, прогибы из исходного положения стоя на четвереньках, скручивания туловища стоя и лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на животе, планка, упражнения на расслабление мышц, упражнение «кошечка».

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила,

громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка»,

«утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Музыкально-подвижные игры.

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Варианты игр: «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Работа над положением корпуса, правильной осанкой.

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, такие как: мельница, ласточка, велосипед лежа на спине, вис на перекладине, прогибы из исходного положения стоя на четвереньках, скручивания туловища стоя и лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на животе, планка, упражнения на расслабление мышц, упражнение «кошечка».

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: История появления танца и его характер; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Латиноамериканская программа танцев; Западно-Европейская программа танцев; Народные танцы; Современные танцы; Разновидности вальса: медленный, венский; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки).

Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся старшей возрастной категории изучают программу бально-спортивных танцев: Медленный вальс (фигуры: четвертной поворот с правой и левой ноги), Квик-степ (фигуры: основное движение, квадрат, четвертной поворот), Ча-ча-ча (фигуры: тайм-степ, Нью-Йорк), Самба (баунс, основной ход), Джайв (фигуры: основное движение, кик). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево.

Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: История появления танца и его характер; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Латиноамериканская программа танцев; Западно-Европейская программа танцев; Народные танцы; Современные танцы; Разновидности вальса: медленный, венский; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся старшей возрастной категории изучают

программу бально-спортивных танцев: Медленный вальс (фигуры: четвертной поворот с правой и левой ноги), Квик-степ (фигуры: основное движение, квадрат, четвертной поворот), Ча-ча-ча (фигуры: тайм-степ, Нью-Йорк), Самба (баунс, основной ход), Джайв (фигуры: основное движение, кик). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Латиноамериканская программа танцев.

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Самба («виск», «вольта», «самбаход», «ботафого») Ча-ча-ча («рука в руке», «спот-поворот», «локстеп»), Джайв («смена мест», «звено»). Изучение новых танцев: Румба (основное движение, «осадка», «раскрытия»).

Западно-Европейская программа танцев.

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Медленный вальс (вариация по кругу: правый поворот, перемена, левый поворот), Квик-степ (вариация по кругу: четвертной поворот, поступательное шоссе, локстеп). Изучение новых танцев: Танго.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году,

Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: История появления танца и его характер; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Латиноамериканская программа танцев; Западно-Европейская программа танцев; Народные танцы; Современные танцы; Разновидности вальса: медленный, венский; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Изучение новых движений, элементов, танцев.

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся старшей возрастной категории изучают программу бально-спортивных танцев: Медленный вальс (фигуры: четвертной поворот с правой и левой ноги), Квик-степ (фигуры: основное движение, квадрат, четвертной поворот), Ча-ча-ча (фигуры: тайм-степ, Нью-Йорк), Самба (баунс, основной ход), Джайв (фигуры: основное движение, кик). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Ритмика. Развитие музыкального слуха.

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Основы хореографии. Элементы классического танца.

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Латиноамериканская программа танцев.

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Самба («виск», «вольта», «самбаход», «ботафого»), Ча-ча-ча («рука в руке», «спот-поворот», «локстеп»), Джайв («смена мест», «звено»). Изучение новых танцев: Румба (основное движение, «осадка», «раскрытия»).

Западно-Европейская программа танцев.

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Медленный вальс (вариация по кругу: правый поворот, перемена, левый поворот), Квик-степ (вариация по кругу: четвертной поворот, поступательное шоссе, локстеп). Изучение новых танцев: Танго.

Подготовка к праздничным мероприятиям.

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-

7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10

4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-

5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1

3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-

2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-

2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (18 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 часов).

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых движений, элементов, танцев (38 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из

которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры (22 часа).

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения (16 часов).

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (20 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку. Отчетный концерт.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично

изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		

1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

2 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (14 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (30 часов).

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых движений, элементов, танцев (38 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают

простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры (18 часов).

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Раздел 6. Ритмико-гимнастические упражнения (16 часов).

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (24 часа).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку. Отчетный концерт.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10

5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

3 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (14 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (28 часов).

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых движений, элементов, танцев (38 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана»,

«Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры (16 часов).

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Раздел 6. Основы хореографии (16 часов).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (28 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку. Отчетный концерт.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие

ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 7-9 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni	-

	pedagogika. – 2016.	
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (18 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых движений, элементов, танцев (38 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Музыкально-подвижные игры (22 часа).

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Варианты игр: «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

Раздел 6. Работа над положением корпуса, правильной осанкой (16 часов).

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, такие как: мельница, ласточка, велосипед лежа на спине, вис на перекладине, прогибы из исходного положения стоя на четвереньках, скручивания туловища стоя и лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на животе, планка, упражнения на расслабление мышц, упражнение «кошечка».

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (20 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		

1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

2 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (10 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (28 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых элементов и танцев (36 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной

программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Ритмика. Развитие музыкального слуха (20 часов).

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Раздел 6. Основы хореографии (20 часов).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (26 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми

нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические	-

	рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

3 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 3. Изучение новых элементов и танцев (40 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают

усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 4. Ритмика. Развитие музыкального слуха (18 часов).

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Раздел 5. Хореография. Элементы классического танца (24 часа).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Раздел 6. Подготовка к праздничным мероприятиям (28 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных

возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 10-14 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре	-

	современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка (18 часов).

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: История появления танца и его характер; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Латиноамериканская программа танцев; Западно-Европейская программа танцев; Народные танцы; Современные танцы; Разновидности вальса: медленный, венский; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса.

Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 4. Изучение новых движений, элементов, танцев (37 часов).

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся старшей возрастной категории изучают программу бально-спортивных танцев: Медленный вальс (фигуры: четвертной поворот с правой и левой ноги), Квик-степ (фигуры: основное движение, квадрат, четвертной поворот), Ча-ча-ча (фигуры: тайм-степ, Нью-Йорк), Самба (баунс, основной ход), Джайв (фигуры: основное движение, кик). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

Раздел 5. Ритмика. Развитие музыкального слуха (21 час).

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Раздел 6. Основы хореографии (18 часов).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (20 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году,

Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

2 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 3. Латиноамериканская программа танцев (20 часов).

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Самба («виск», «вольта», «самбаход», «ботафого»), Ча-ча-ча («рука в руке», «спот-поворот», «локстеп»), Джайв («смена мест», «звено»). Изучение новых танцев: Румба (основное движение, «осадка», «раскрытия»).

Раздел 4. Западно-Европейская программа танцев (20 часов).

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Медленный вальс (вариация по кругу: правый поворот, перемена, левый поворот), Квик-степ (вариация по кругу: четвертной поворот, поступательное шоссе, локстеп). Изучение новых танцев: Танго.

Раздел 5. Ритмика. Развитие музыкального слуха (22 часа).

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Раздел 6. Основы хореографии. Элементы классического танца (20 часов).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку.

Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (28 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь

импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10
5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

3 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов).

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы: присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации: упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

Раздел 3. Латиноамериканская программа танцев (25 часов).

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Самба («виск», «вольта», «самбаход», «ботафого»), Ча-ча-ча («рука в руке», «спот-поворот», «локстеп»), Джайв («смена мест», «звено»). Изучение новых танцев: Румба (основное движение, «осадка», «раскрытия»).

Раздел 4. Ритмика. Развитие музыкального слуха (10 часов).

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

Раздел 5. Западно-Европейская программа танцев (25 часов).

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Медленный вальс (вариация по кругу: правый поворот, перемена, левый поворот), Квик-степ (вариация по кругу: четвертной поворот, поступательное шоссе, локстеп). Изучение новых танцев: Танго.

Раздел 6. Классический танец (22 часа).

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более

прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

Раздел 7. Подготовка к праздничным мероприятиям (28 часов).

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; формирование представления о себе; формирование представлений о собственных возможностях; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному; отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Минимальный уровень: знать технику безопасности в актовом (спортивном) зале; поддерживать и развивать уже имеющийся запас двигательных навыков; воспринимать и

передавать характер мелодии; знать технику выполнения элементарных танцевальных упражнений; знать правила эксплуатации необходимого инвентаря и оборудования; уметь ориентироваться в пространстве.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь воспринимать и передавать в движении эмоциональный образ; танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение движений, танцевальных схем в коллективе; уметь импровизировать и подстраиваться под характер мелодии; уметь перестраиваться и перемещаться в пространстве согласно схематическому рисунку танца; уметь воспроизводить танцевальные связки, состоящие из нескольких последовательных движений.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» для возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» возрастной группы 15-18 лет 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения**	**Количество**
1.Методическое обеспечение		
1	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – «Академия», 2001.	-
2	Барышникова Т. Азбука хореографии. - СПб: Просвещение, 1996;	-
3	Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие - М.: Владос, 2003;	-
4	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.	-
5	И.В. Лифиц. Ритмика: образовательная педагогика. «Академия», 1999	-
6	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: Аркти, 2008. – 152 с.	-
7	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. – М.: МАЗАЙКАСИНТЕЗ, 2010. – 128 с.	-
8	Антонова Л.Ю.Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIII вида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида., г.Славянск-на-Кубани, 2010 г.	-
9	Кирдяшева А.В. Использование в коррекционной педагогике танцетерапии как средства коррекции моторной функции // Aktualni pedagogika. – 2016.	-
10	Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000	-
2.Технические средства обучения		
1	Компьютер	1
2	Музыкальные колонки	1
3.Оборудование актового (спортивного) зала		
1	Оборудованные раздевалки	-
2	Гимнастические скамейки	5
3	Гимнастическая стенка	10
4	Гимнастические маты	10

5	Конусы, фишки, флажки	30
6	Мячи	10
7	Гимнастические скакалки	10

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 7-9 лет 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 18 часов		
2	Организационная работа. Просмотр видеоматериалов и лекции	17
3	Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 26 часов		
4	Гимнастика	6
5	Упражнения для развития силы	6
6	Упражнения для развития гибкости	6
7	Упражнения для развития координации	8
Раздел 4: Изучение новых движений и танцев- 38 часов		
8	Изучение танца «Вечный двигатель»	1
9	Изучение танца «Вару-Вару»	4
10	Изучение танца «Когда мои друзья со мной»	4
11	Изучение танца «Манана-банана»	3
12	Изучение танца «Мы маленькие звезды»	2
13	Изучение танца «Полька»	4
14	Изучение перестроений	6
15	Изучение танца «Роботы»	1
16	Изучение танца «Полонез»	8
17	Изучение танца «Вальс-1,2,3»	3
18	Изучение упражнения «Приставка и точка»	1
19	Изучение фигур	1
Раздел 5: Музыкально-подвижные игры - 22 часа		
20	«Сова и мыши», «У оленя дом большой»	3
21	«Паровоз микс», «Кто скорее по дорожке»	2
22	«Воробьи и кот», «Веселые ноты»	2
23	«Прыжочки», «Быстрее-медленнее»	2
24	«Ловкая пара», «Мышеловка»	2
25	«Угадай мелодию», «Зеркало»	2
26	«Замороженный танец», «Что это за звук?»	3
27	«Золотые ворота», «Гори ясно»	3
28	«Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер»	3
Раздел 6: Ритмико-гимнастические упражнения - 16 часов		
29	Задания на улучшение координации движений: "Путаница", "Шаг-кик", "Пятка-носок"	4
30	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек	4
31	Выполнение общеразвивающих упражнений. Отработка движений, вызывающих трудности	8
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 20 часов		
32	Подготовка к Новому году	8
33	Подготовка ко Дню Победы	7
34	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
35	Итоговый контроль	2

	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 7-9 лет 2 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 14 часов		
2	Организационная работа. Просмотр видеоматериалов и лекции	10
3	История появления танцев Полька, Модный рок, Медленный вальс, Ча-ча-ча, Полонез	4
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 30 часов		
4	Гимнастика	8
5	Упражнения для развития силы	6
6	Упражнения для развития гибкости	6
7	Упражнения для развития координации	10
Раздел 4: Изучение новых движений и танцев- 38 часов		
8	Изучение танца «Полька»	5
9	Изучение танца «Модный рок»	8
10	Изучение танца «Ча-ча-ча»	9
11	Изучение танца «Полонез»	8
12	Изучение танца «Медленный вальс»	8
Раздел 5: Музыкально-подвижные игры - 18 часов		
13	«Паровоз микс», «Прыжочки»	3
14	«Веселые ноты», «Быстрее-медленнее»	3
15	«Ловкая пара», «Угадай мелодию»	3
16	«Зеркало», «Замороженный танец»	3
17	«Что это за звук?», «Ледниковый период»	3
18	«Музыкальная сказка», «Дирижер»	3
Раздел 6: Ритмико-гимнастические упражнения - 16 часов		
19	Задания на улучшение координации движений: “Путаница”, “Шаг-кик”, “Пятка-носок”	4
20	Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек	4
21	Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности	8
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 24 часа		
22	Подготовка к Новому году	8
23	Подготовка ко Дню Победы	9
24	Подготовка к Последнему звонку	7
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
25	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 7-9 лет 3 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 14 часов		

2	Организационная работа. Просмотр видеоматериалов и лекции.	14
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 28 часов		
3	Гимнастика	7
4	Упражнения для развития силы	7
5	Упражнения для развития гибкости	7
6	Упражнения для развития координации	7
Раздел 4: Изучение новых движений и танцев- 38 часов		
7	Изучение танца «Медленный вальс»	5
8	Изучение танца «Джайв»	8
9	Изучение танца «Ча-ча-ча»	9
10	Изучение танца «Самба»	8
11	Изучение танца «Квик-степ»	8
Раздел 5: Музыкально-подвижные игры - 16 часов		
12	«Паровоз микс», «Прыжочки», «Веселые ноты»	3
13	«Быстрее-медленнее», «Ловкая пара»	3
14	«Угадай мелодию», «Зеркало»	3
15	«Замороженный танец», «Что это за звук?»	3
16	«Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер»	4
Раздел 6: Основы хореографии - 16 часов		
17	Основные позиции ног, позиции рук	4
18	Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам	4
19	Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности	8
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 28 часов		
20	Подготовка ко Дню учителя	4
21	Подготовка к Новому году	8
22	Подготовка ко Дню Победы	7
23	Подготовка к 8 марта	5
24	Подготовка к Последнему звонку	4
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
25	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 10-14 лет 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 18 часов		
2	Организационная работа. Просмотр видеоматериалов и лекции.	18
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 26 часов		
3	Гимнастика	7
4	Упражнения для развития силы	6
5	Упражнения для развития гибкости	6
6	Упражнения для развития координации	7
Раздел 4: Изучение новых движений и танцев- 38 часов		
7	Изучение танца «Модный рок»	6
8	Изучение танца «Полонез»	8
9	Изучение танца «Большая прогулка»	8
10	Изучение танца «Медленный вальс»	8
11	Изучение танца «Ча-ча-ча»	8
Раздел 5: Музыкально-подвижные игры - 22 часа		

12	«Паровоз микс», «Прыжочки»	2
13	«Веселые ноты», «Быстрее-медленнее»	2
14	«Ловкая пара», «Угадай мелодию»	4
15	«Зеркало», «Замороженный танец»	4
16	«Что это за звук?», «Ледниковый период»	4
17	«Музыкальная сказка», «Дирижер»	4
Раздел 6: Работа над положением корпуса, правильной осанкой - 16 часов		
18	Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки	16
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 20 часов		
19	Подготовка к Новому году	8
20	Подготовка ко Дню Победы	7
21	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
22	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 10-14 лет 2 год обучения

№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 10 часов		
2	Организационная работа. Просмотр видеоматериалов и лекции.	10
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 28 часов		
3	Гимнастика	7
4	Упражнения для развития силы	7
5	Упражнения для развития гибкости	7
6	Упражнения для развития координации	7
Раздел 4: Изучение новых движений и танцев- 36 часов		
7	Изучение танца «Квик-степ»	6
8	Изучение танца «Модный рок»	6
9	Изучение танца «Венский вальс»	8
10	Изучение танца «Медленный вальс»	8
11	Изучение танца «Ча-ча-ча»	8
Раздел 5: Ритмика. Развитие музыкального слуха - 20 часов		
12	Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля».	5
13	Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука.	5
14	Изучение музыкальных основ каждого танца.	10
Раздел 6: Основы хореографии - 20 часов		
15	Основные позиции ног, позиции рук	6
16	Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам	6
17	Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности	8
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 26 часов		
18	Подготовка ко Дню учителя	6
19	Подготовка к Новому году	8
20	Подготовка ко Дню Победы	7
21	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
22	Итоговый контроль	2

	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 10-14 лет 3 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Общая физическая подготовка - 30 часов		
2	Гимнастика	7
3	Упражнения для развития силы	7
4	Упражнения для развития гибкости	8
5	Упражнения для развития координации	8
Раздел 3: Изучение новых элементов и танцев- 40 часов		
6	Изучение танца «Квик-степ»	8
7	Изучение танца «Джайв»	8
8	Изучение танца «Венский вальс»	8
9	Изучение танца «Медленный вальс»	8
10	Изучение танца «Ча-ча-ча»	8
Раздел 4: Ритмика. Развитие музыкального слуха - 18 часов		
11	Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля».	5
12	Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука.	5
13	Изучение музыкальных основ каждого танца.	8
Раздел 5: Хореография. Элементы классического танца - 24 часа		
14	Позиции ног. Позиции рук	8
15	Простые ритмические упражнения: Упражнения для рук и кистей. Упражнение для плеч. Упражнения для стоп. Положения головы	8
16	Изучение партерных упражнений. Изучение партерных прыжков	8
Раздел 6: Подготовка к праздничным мероприятиям - 28 часов		
17	Подготовка ко Дню учителя	5
18	Подготовка к Новому году	5
19	Подготовка к 8 марта	5
20	Подготовка к 23 февраля	5
21	Подготовка ко Дню Победы	4
22	Подготовка к Последнему звонку	4
Раздел 7: Итоговое занятие- 2 часа		
23	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 15-18 лет 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка – 18 часов		
2	История появления танца и его характер	2
3	Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские	2
4	Ритмический рисунок	1
5	Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно	1
6	Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность	2
7	Музыкальная фраза	1
8	Латиноамериканская программа танцев	2

9	Западно-Европейская программа танцев	1
10	Народные танцы	1
11	Современные танцы	1
12	Разновидности вальса: медленный, венский темп, ритм и их связь с характером музыки	2
13	Музыкальная тема и художественный образ	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - 26 часов		
14	Гимнастика	6
15	Упражнения для развития силы	6
16	Упражнения для развития гибкости	6
17	Упражнения для развития координации	8
Раздел 4: Изучение новых элементов и танцев- 37 часов		
18	Изучение танца «Квик-степ»	9
19	Изучение танца «Джайв»	7
20	Изучение танца «Самба»	4
21	Изучение танца «Медленный вальс»	6
22	Изучение танца «Ча-ча-ча»	6
23	Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам	2
24	Отработка движений, вызывающих трудности	3
Раздел 5: Ритмика. Развитие музыкального слуха - 21 час		
25	Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля».	5
26	Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука.	6
27	Изучение музыкальных основ каждого танца.	10
Раздел 6: Основы хореографии - 18 часов		
28	Позиции ног. Позиции рук	3
29	Комплекс ритмических упражнений: Упражнения для рук и кистей. Упражнение для плеч. Упражнения для стоп. Положения головы. Общеразвивающие упражнения на правильную осанку	10
30	Изучение логики поворотов. Изучение классических прыжков	5
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 20 часов		
31	Подготовка к Новому году	8
32	Подготовка ко Дню Победы	7
33	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
34	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 15-18 лет 2 год обучения

№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Общая физическая подготовка - 30 часов		
2	Гимнастика	7
3	Упражнения для развития силы	7
4	Упражнения для развития гибкости	8
5	Упражнения для развития координации	8
Раздел 3: Латиноамериканская программа танцев- 20 часов		
6	Изучение танца «Ча-ча-ча»	5
7	Изучение танца «Самба»	5
8	Изучение танца «Румба»	5

9	Изучение танца «Джайв»	5
Раздел 4: Западно-Европейская программа танцев- 20 часов		
10	Изучение танца «Медленный вальс»	6
11	Изучение танца «Квик-степ»	6
12	Изучение танца «Танго»	8
Раздел 5: Ритмика. Развитие музыкального слуха - 22 часа		
13	Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля».	6
14	Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука.	6
15	Изучение музыкальных основ каждого танца.	10
Раздел 6: Основы хореографии. Элементы классического танца - 20 часов		
16	Позиции ног. Позиции рук	5
17	Простые ритмические упражнения: Упражнения для рук и кистей. Упражнение для плеч. Упражнения для стоп. Положения головы	10
18	Изучение партерных упражнений. Изучение партерных прыжков	5
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 28 часов		
19	Подготовка ко Дню Учителя	4
20	Подготовка к Новому году	5
21	Подготовка к 8 марта	4
22	Подготовка к 23 февраля	4
23	Подготовка ко Дню Победы	6
24	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
25	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» 15-18 лет 3 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1	Стартовый контроль	2
Раздел 2: Общая физическая подготовка - 30 часов		
2	Гимнастика	7
3	Упражнения для развития силы	7
4	Упражнения для развития гибкости	8
5	Упражнения для развития координации	8
Раздел 3: Латиноамериканская программа танцев- 25 часов		
6	Изучение танца ”Ча-ча-ча”	5
7	Изучение танца ”Самба”	6
8	Изучение танца ”Румба”	7
9	Изучение танца ”Джайв”	7
Раздел 4: Ритмика. Развитие музыкального слуха - 10 часов		
10	Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля».	2
11	Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука.	4
12	Изучение музыкальных основ каждого танца.	4
Раздел 5: Западно-Европейская программа танцев - 25 часов		
13	Изучение танца ”Медленный вальс”	8
14	Изучение танца ”Квик-степ”	8
15	Изучение танца ”Танго”	9
Раздел 6: Классический танец – 22 часа		

16	Изучение связок классического танца	22
Раздел 7: Подготовка к праздничным мероприятиям - 28 часов		
17	Подготовка ко Дню Учителя	4
18	Подготовка к Новому году	5
19	Подготовка к 8 марта	5
20	Подготовка к 23 февраля	4
21	Подготовка ко Дню Победы	6
22	Подготовка к Последнему звонку	5
Раздел 8: Итоговое занятие- 2 часа		
23	Итоговый контроль	2
	Всего часов	**144**

Приложение №1 к адаптированной рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца».

Критерии

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы выполняются **без ошибок**;

2 балла - учебные задания по разделу программы выполняются **с незначительными ошибками;**

1 балл – при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы выполняются **не верно.**

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Учебный год	Период	Класс	Параметры				Средний балл за учебный год			
			Ориентация в зале, выполнение перестроений	Самостоятельность воспроизведения музыкально-ритмических упражнений и танцевальных движений	Координация движений	Движение в коллективе (в паре)	Ориентация в зале, выполнение перестроений	Самостоятельность воспроизведения музыкально-ритмических упражнений и танцевальных движений	Координация движений	Движение в коллективе (в паре)
	Начало года									
	Конец года									

Приложение №2 «Основные позиции ног и рук в хореографии» к адаптированной рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»

Основные положения рук и ног в хореографии.

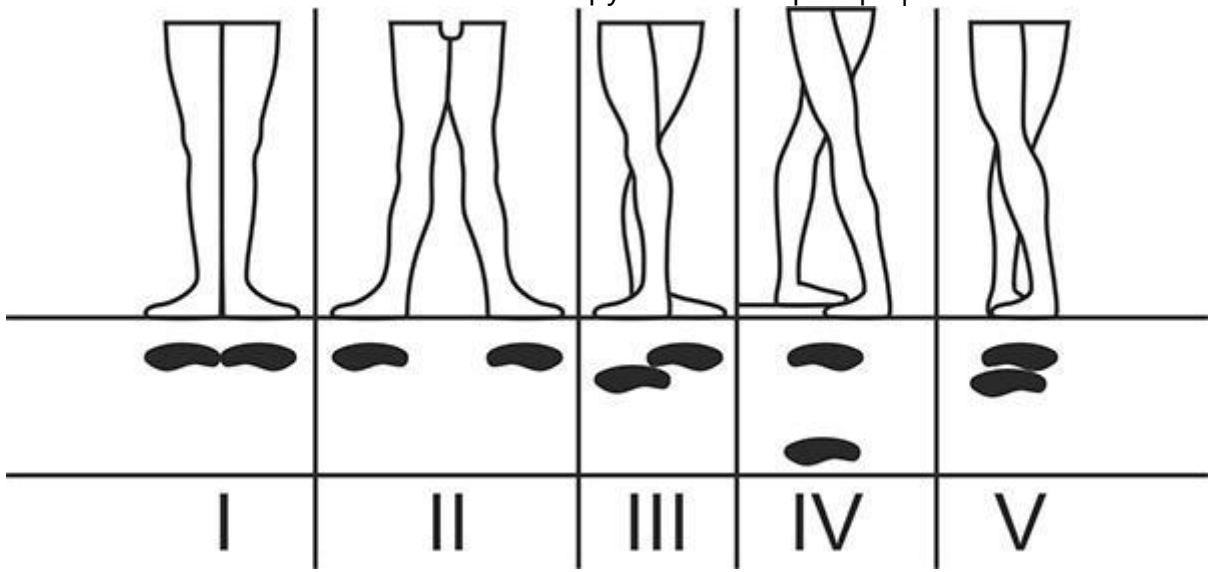

Рис.1 Основные положения ног в классическом танце.

I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; **II** — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; **III** — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; **IV** — аналогична **V** позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; **V** — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.

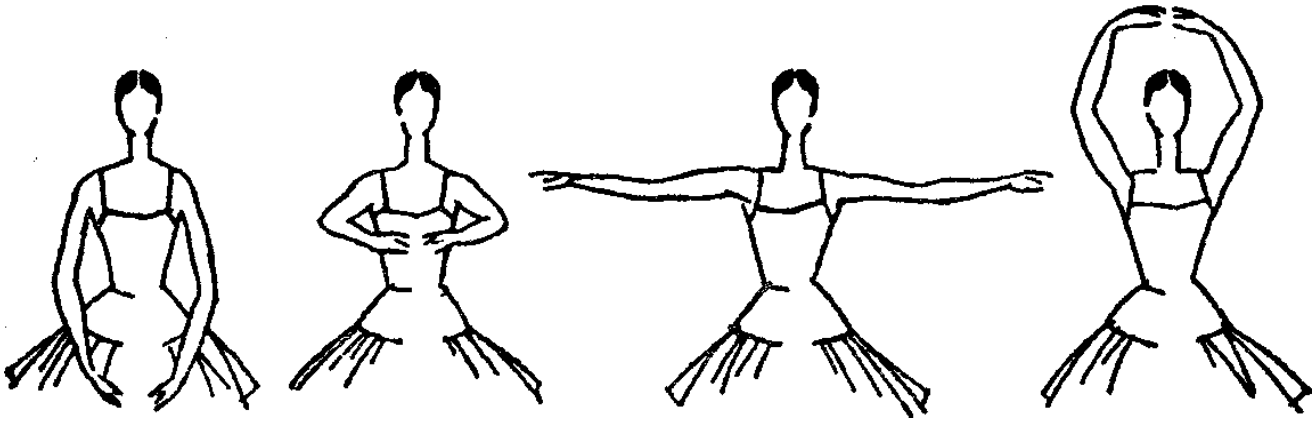

Рис.2 Основные положения рук в классическом танце.

П-Подготовительная позиция образуется с опущенным положением рук. Плечи танцора расслаблены, руки вдоль туловища опущены вниз. Кисти рук слегка скруглены по направлению друг к другу и сведены, но без соприкосновения. Локти немного скругляются и отводятся от корпуса. В целом, руки от плеч до кисти слегка округлены. Важным является положение пальцев. Большой палец подводится к среднему, мизинец и указательный палец слегка скруглены. Кисть при этом остается свободной и сохраняет плавность при движении. **1-**Первая позиция рук образуют при поднятии рук из подготовительной на высоту чуть выше пояса. Округлость рук и положение кисти и пальцев остаются прежними. **2**-Вторая позиция представляет разведенные в стороны руки на высоте чуть ниже плеча. Танцор сохраняет округленность руки в локте. Кисть не повисает, а поддерживается в продолжение общей линии рук. **3-**Третья позиция. Руки с округлыми локтями подняты над головой. Между кистями остается небольшое расстояние.