

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 «КАДЕТСКАЯ ШКОЛА»

Принята педагогическим советом МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа» Протокол № 5 от 31.05.2023 год.	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа» Приказ № 313 от 15.06.2023 год
--	--



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

Возраст учащихся: 6,5-12 лет  
Срок реализации: 4 учебных года

Составитель:  
Шестакова Любовь Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

**Нижний Тагил  
2023**

## Содержание дополнительной общеразвивающей программы

### Физкультурно-спортивной направленности спортивные танцы «Ритм» (6,5 -12 лет, Шестакова Л.А.)

<u>1. Комплекс основных характеристик программы</u> .....	3
<u>1.1. Пояснительная записка</u> .....	3
<u>1.2. Адресат Программы</u> .....	5
<u>1.3. Объем и срок освоения Программы</u> .....	5
<u>1.4. Особенности организации образовательного процесса</u> .....	5
<u>1.5. Форма обучения</u> .....	5
<u>1.6. Режим занятий</u> .....	5
<u>1.7. Цель и задачи Программы</u> .....	5
<u>1.8. Учебный план Программы</u> .....	6
<u>1.9. Планируемые результаты реализации Программы</u> .....	6
<u>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</u> .....	7
<u>2.1. Календарный учебный график</u> .....	7
<u>2.2. Условия реализации Программы</u> .....	7
<u>2.3. Формы аттестации/ контроля</u> .....	8
<u>2.4. Оценочные материалы</u> .....	8
<u>2.5. Методическое обеспечение</u> .....	8
<u>2.6.Список информационных ресурсов</u> .....	8
<u>Приложение 1</u> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<u>Приложение 2</u> .....	
<u>Приложение 3</u> .....	
<u>Приложение 4</u> .....	
<u>Аннотация</u> .....	

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа спортивные танцы «Ритм» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основании Положения «О дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 21 «Кадетская школа» (утверждена Приказом директора МБУО СОШ № 21 «Кадетская школа» № 391 от 27.05.2020 г.).

Программа служит документом для эффективного построения работы с учащимися на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Работа по формированию культуры и сохранению здоровья детей и подростков сегодня выделяется в качестве приоритетных национальных задач, от решения которых зависит будущее страны. При этом именно дополнительное образование детей как целенаправленный процесс обучения, воспитания и развития личности дает ребенку реальную возможность выбора своего индивидуального пути, включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями.

Актуальность данной программы в том, что она имеет комплексный характер: занятия по этой программе способствуют как физическому совершенствованию, так и эстетическому развитию обучающихся, что соответствует социальному заказу и востребовано обществом.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и хореографической подготовке, методические разработки по направлениям Программы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Ритм» состоит в том, что она совмещает элементы занятий физической культурой, в частности, танцевальной аэробикой, с общей хореографической подготовкой. Занятия спортивными танцами помогают сохранить здоровье детей и формируют сознательное отношение к своему физическому состоянию, снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

Особенность спортивных танцев в том, что они имеют две составляющие: с одной стороны – это спорт, а с другой стороны – искусство. Аэробика как одна из основ общей физической подготовленности направлена прежде всего на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Хореография же как область искусства обладает огромными возможностями для воспитания творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. При этом хореографические занятия так же, как и занятия физической культурой, совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье.

Таким образом, занятия спортивными танцами способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия. А выступления перед зрителями приносят ребёнку моральное удовлетворение и позволяют пережить ситуацию успеха, что также способствует реализации творческого потенциала. Кроме того, занятия хореографией в коллективе воспитывают у детей чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Содержание программы позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного развития обучающихся на всех этапах программы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа разработана в соответствии с:

- федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;

- возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;

- на основе программы дополнительного образования детей Т.В.Захаровой «Детская хореография» (г.Екатеринбург 2003г.) и программы «Ритмика и хореография», автор Кузнецова Н.И.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностью здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МБОУ СОШ № 21 «Кадетская школа»;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

## **1.2. Адресат Программы**

Минимальный возраст зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу 6,5 лет. Формируются разновозрастные группы. Минимальная наполняемость группы 12 человек. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Зачисляются в группы все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить медицинское заключение врача-педиатра. Допускается формирование как разновозрастных, так и разновозрастных групп.

## **1.3. Объем и срок освоения Программы**

Программа спортивные танцы «Ритм» рассчитана на 4 года, 144 часа часов: 1, 2, 3 и 4 годы обучения – по 36 часов

## **1.4. Особенности организации образовательного процесса**

Программа содержит 4 модуля – «Первый год обучения», «Второй год обучения», «Третий год обучения» и «Четвертый год обучения». Каждый модуль охватывает разные возрастные категории обучающихся. Первый и второй модули включают в себя занятия по начальной танцевальной подготовке, третий и четвёртый - танцевальное развитие.

Программа каждого последующего модуля реализует последующую ступень в обучении спортивным танцам и является продолжением и углублением программы предыдущего. Содержание программы предполагает развитие и углубление уже изученных разделов, освоение новых танцевальных элементов и связок, усложнение танцевальных движений, увеличение спортивной и танцевальной нагрузки.

## **1.5. Форма обучения**

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

Основными формами обучения по Программе выделяются следующие:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке).

Ведущими методами обучения детей спортивным танцам являются:

- наглядный показ формируемых движений;
- объяснение методики исполнения движения;
- тренировочные танцевальные, спортивные упражнения;
- развивающие этюды;
- танцевальные композиции.

Все занятия тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организация занятий осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности, доступности.

Контроль за развитием физических качеств обучающихся и освоением Программы осуществляется методом наблюдения непосредственно на каждом занятии и на итоговых открытых занятиях в конце полугодия.

Также формами проверки освоения программного содержания служат открытые уроки для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Каждый модуль программы предлагает обязательную теоретическую часть. Эта часть излагается в форме бесед в логической последовательности: беседы о здоровом образе жизни, о положительном влиянии различных физических упражнений на организм человека. Тем самым формируется пласт знаний по физической культуре у учащихся.

#### **1.6. Режим занятий**

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для первого-четвертого модулей: по 1 часу 1 раз в неделю (итого – 1 час в неделю).

#### **1.7. Цель и задачи Программы**

Цель программы: создание условий для развития личности ребёнка и формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и хореографии.

Основные задачи реализации Программы:

- развивать чувство ритма, координацию и ориентацию в пространстве;
- работать над укреплением различных групп мышц, развитием всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.);
- формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- воспитывать художественный вкус, нравственные качества, личностную и эмоциональную отзывчивость;
- создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности;
- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту.

#### **1.8. Учебный план Программы**

##### **1.9. Планируемые результаты реализации Программы**

Результаты 1-го года обучения:

1. Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с учетом возрастных особенностей.
3. Развитие физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Знание начального объема танцевальной терминологии, применяющейся при изучении материала.
5. Знание основных понятий: позиции и положения рук, ног; линия танца и др.

6. Знание правил техники безопасности во время занятий.
7. Знание основ правил взаимодействия в коллективе.
8. Умение выполнять начальные упражнения по позициям в темпе и ритме музыки.
9. Умение выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений.

Результаты 2-го года обучения:

1. Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.
2. Дальнейшее совершенствование физических качеств и способностей, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

3. Знание и выполнение базовых элементов аэробики.

4. Умение выполнять элементы и упражнения танцев с помощью педагога и частично самостоятельно.

5. Умение выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Результаты 3-го года обучения:

1. Развитые коммуникативные навыки, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия в коллективе.

2. Владение теоретическими знаниями по разделам теоретической подготовки.

3. Знание танцевальной лексики.

4. Знание характерных танцевальных движений.

5. Умение выполнять упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости.

6. Умение выполнять элементы и упражнения танцев как с помощью педагога, так и самостоятельно.

7. Положительная динамика здоровья обучающихся на основе занятий.

8. Выполнение комбинаций разной длительности.

9. Участие обучающихся в районных, городских, областных конкурсах и турнирах.

Результаты 4-го года обучения:

1. Отсутствие отрицательной динамики здоровья воспитанников.

2. Развитие физических качеств – быстроты движений, координации движений.

3. Умение артистично и эмоционально выполнять все танцевальные движения.

4. Выполнение этюдов на композиционное перестроение. Создание как с помощью педагога, так и самостоятельно, танцевальных образов.

5. Умение свободно и уверенно выполнять основные упражнения по позициям в темпе и ритме музыки.

6. Участие обучающихся в районных, городских, областных турнирах и конкурсах. Результативное участие в хореографических конкурсах и фестивалях.

В результате занятий по Программе у обучающихся должна сформироваться мотивация для ведения здорового образа жизни, а также активного участия в творческих выступлениях. Разумное использование двигательной активности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной нагрузки, совершенствования физических возможностей и интеллектуальных способностей, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма.

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

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год начинается:

— для учащихся первого года обучения – с 16.09.2023;

— для учащихся второго и последующего годов обучения – с 01.09.2022.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 01.09.2023 по 15.09.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и т.д.).

Периоды	Содержание деятельности
01.09.2023 – 15.09.2023	Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

01.09.2023 – 31.05.2024	Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ
с 01.06.2024 по 31.08.2024 (летние каникулы)	Организация и проведение познавательных, досуговых мероприятий; Организация и проведение воспитательных мероприятий для объединений учреждения. Реализация краткосрочных дополнительных общеразвивающих программ

## 2.2. Условия реализации Программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области хореографии, гимнастики, аэробики.

В ходе реализации Программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритм» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук, колонки.

Практическая подготовка:

— музыкальный центр (1), CD (12), флэш-носитель (5), спортивный инвентарь: фитболы (5), обручи (5), скакалки (5), зал для занятий (1);

— Обеспечение обучающихся танцевальной формой и костюмами для выступлений за счет средств родителей.

## 2.3. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов являются открытые уроки, отчетные концерты.

## 2.4. Оценочные материалы

Формами аттестации и контроля являются участие в хореографических конкурсах и фестивалях.

## 2.5. Методическое обеспечение

Структура занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается задача подготовки и подведения организма детей (разогревание) к выполнению основной части. Применяют общеподготовительные упражнения, общеразвивающие упражнения, уделяют внимание воспитанию организованности, дисциплины, формированию правильной осанки. В основной части занятия решаются задачи конкретного занятия: обучение двигательным и техническим действиям, развитие специальных физических качеств.

В заключительной части – снятие напряжения, восстановление организма обучающихся после основной части занятия.

Для решения поставленных задач на занятиях применяются:

- средства общефизической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- подвижные игры;
- гимнастические упражнения;
- координационные упражнения;
- упражнения на равновесие;

Приемы обучения:

- показ, объяснение;
- указания;

- пояснения;
- игровые приемы;
- имитации;
- использование зрительных и звуковых ориентиров.

## 2.6. Список информационных ресурсов

1. Базаров Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - Л.: Искусство. Ленинградское отделение, 1983.
2. Балет: Энциклопедия, - М: Советская энциклопедия, 1981.
3. Бриске И.Э. Ритмика и танец. - Челябинск, 1993.
4. Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. - М., 1982.
5. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. - М., 2001.
6. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. - М.: Искусство, 1964.
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1986.
8. И.Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. - Л.: ЛГИК, 1980.

## Нормативно-правовая база

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149).

Модули	Первый год обучения			Форма аттестации
	Кол-во часов			
	всего	теория	практика	
Первый год обучения	36	2	34	Контрольные тесты, открытые уроки, отчетные концерты
Второй год обучения	36	2	34	Контрольные тесты, открытые уроки, отчетные концерты
Третий год обучения	36	2	34	Контрольные тесты, открытые уроки, отчетные концерты
Четвертый год обучения	36	2	34	Контрольные тесты, открытые уроки, отчетные концерты



**Рабочая программа модуля 1 «Первый год обучения»  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
спортивные танцы «Ритм»**

**Учебный план**

<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы контроля</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
Раздел 1. Организационное занятие				
1.1. Форма для занятий в студии танца;	0,5	0,5		
1.2. Правила поведения на занятии;	0,5	0,5		
1.3. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
Раздел 2. Основы хореографии.				
2.1 Разучивание разминки	1		1	
2.2. Передвижение в пространстве.	1		1	
Раздел 3. Основы классического танца				
3.1. Основы классического дренажа	1		1	
3.2. Основные шаги по кругу	1		1	
3.3. Экзерсис у станка	3		3	
3.4. Экзерсис на середине зала	3		3	
3.4 Партерный экзерсис	3		3	
Раздел 4. Репетиционно - постановочная работа				
4.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров	12		12	
4.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров	9		9	
<i>Итого :</i>	36	2	34	Отчетный концерт

**Содержание учебного плана**

Раздел 1. Организационное занятие

- 1.1. Форма для занятий в студии танца;
- 1.2. Правила поведения на занятии;
- 1.3. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Основы хореографии.

- 2.1 Разучивание разминки
- 2.2. Передвижение в пространстве.

Раздел 3. Основы классического танца

- 3.1. Основы классического дренажа
- 3.2. Основные шаги по кругу
- 3.3. Экзерсис у станка
- 3.4. Экзерсис на середине зала
- 3.4 Партерный экзерсис

Раздел 4. Репетиционно - постановочная работа

- 4.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров
- 4.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров

**Методическое обеспечение**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

**Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;

- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, правильное освещение.

2. Подборка аудио CD дисков и музыкального материала

3. Костюмы.

4. Правильная форма для занятий

**Рабочая программа модуля 2 «Второй год обучения»  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности спортивные  
танцы «Ритм»  
Учебный план**

<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы контроля</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
Раздел 1. Организационное занятие				
1.1 Правила поведения на занятии;	0,5	0,5		
1.2. Повторение пройденного материала	1	1		
1.3. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5		
Раздел 2. Основы джаз-модерн танца				
2.1 Разогрев	1		1	
2.2 Изоляция	1		1	
2.3 Упражнения для позвоночника	1		1	
2.4 Передвижение в пространстве.	1		1	
Раздел 3. Основы классического танца				
3.1 Основы классического дренажа	1		1	
3.2 Экзерсис у станка	3		3	
3.3 Экзерсис на середине зала	3		3	
3.4 Партерный экзерсис	3		3	
Раздел 4. Репетиционно - постановочная работа				
4.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров	12		12	
4.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров	8		8	
<i>Итого</i>	36	2	34	Отчетный концерт

**Содержание учебного плана**

Раздел 1. Организационное занятие

- 1.1 Правила поведения на занятии;
- 1.2. Повторение пройденного материала
- 1.3. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Основы джаз-модерн танца

- 2.1 Разогрев
- 2.2 Изоляция
- 2.3 Упражнения для позвоночника
- 2.4 Передвижение в пространстве.

Раздел 3. Основы классического танца

- 3.1 Основы классического дренажа
- 3.2 Экзерсис у станка
- 3.3 Экзерсис на середине зала
- 3.4 Партерный экзерсис

Раздел 4. Репетиционно - постановочная работа

- 4.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров
- 4.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров

**Методическое обеспечение**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

**Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;

- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, правильное освещение.

2. Подборка аудио CD дисков и музыкального материала

3. Костюмы.

4. Правильная форма для занятий

**Рабочая программа модуля 3 «Третий год обучения»  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности спортивные  
танцы «Ритм»  
Учебный план**

<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Общее кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы контроля</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
Раздел 1. Организационное занятие				
1.1.Правила поведения на занятии;	0,5	0,5		
1.2.Повторение пройденного материала	0,5	0,5		
1.3.Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5		
Раздел 2. Культура сценического облика				
1.1. Беседа о современных стилях и направлениях.	0,5	0,5		
Раздел 3. Основы джаз-модерн танца				
3.1. Разогрев	1		1	
3.2. Изоляция	1		1	
3.3. Координация 3-х центров	1		1	
3.4. Упражнения для позвоночника	1		1	
3.4. Передвижение в пространстве.	1		1	
3.5. Уровни	1		1	
Раздел 4. Основы классического танца				
4.1 Классический дренаж	1		1	
4.2 Экзерсис у станка	2		2	
4.3 Экзерсис на середине зала	2		2	
4.4 Партерный экзерсис	2		2	
Вводное занятие				
4.4.1 упражнения для стопы и голеностопного сустава	1		1	
4.4.2 упражнения для гибкости	1		1	
4.4.3 упражнения для растяжки	1		1	
Раздел 5. Репетиционно - постановочная работа				
5.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров	11		11	
5.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров	7		7	
<i>Итого</i>	36	2	34	Отчетный концерт

**Содержание учебного плана**

- Раздел 1. Организационное занятие
- 1.1. Правила поведения на занятии;
  - 1.2. Повторение пройденного материала
  - 1.3. Инструктаж по технике безопасности.
- Раздел 2. Культура сценического облика
- 1.1. Беседа о современных стилях и направлениях.
- Раздел 3. Основы джаз-модерн танца
- 3.1. Разогрев
  - 1.1. Изоляция
  - 1.2. Координация 3-х центров
  - 3.4. Упражнения для позвоночника
  - 3.4. Передвижение в пространстве.
  - 3.5. Уровни
- Раздел 4. Основы классического танца
- 4.1 Классический дренаж
  - 4.2 Экзерсис у станка
  - 4.3 Экзерсис на середине зала
  - 4.4 Партерный экзерсис
- Вводное занятие
- 4.4.1 упражнения для стопы и голеностопного сустава
  - 4.4.2 упражнения для гибкости
  - 4.4.3 упражнения для растяжки
- Раздел 5. Репетиционно - постановочная работа
- 5.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров

## 5.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров

### **Методическое обеспечение**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

#### **Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

#### **Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

#### **Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, правильное освещение.
2. Подборка аудио CD дисков и музыкального материала
3. Костюмы.
4. Правильная форма для занятий

**Рабочая программа модуля 4 «Четвертый год обучения»  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности спортивные танцы «Ритм»  
Учебный план**

<i>Перечень разделов и тем</i>	<i>Общие кол-во часов</i>	<i>В том числе</i>		<i>Формы контроля</i>
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	
Раздел 1. Организационное занятие				
1.1. Правила поведения на занятии;	0,5	0,5		
1.2. Повторение пройденного материала	0,5	0,5		
1.3. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5		
Раздел 2. Культура сценического облика				
2.1. Сценический макияж.	0,5	0,5		
Раздел 3. Основы джаз-модерн танца				
3.1. Разогрев	1		1	
3.2. Изоляция	1		1	
Раздел 4. Основы классического танца				
4.1 Классический дренаж	1		1	
4.2 Экзерсис у станка	3		3	
4.3 Экзерсис на середине зала	3		3	
4.4 Партерный экзерсис	3		3	
4.4.1 упражнения для стопы и голеностопного сустава	2		2	
4.4.2 упражнения для гибкости	2		2	
4.4.3 упражнения для растяжки	2		2	
Раздел 5. Репетиционно - постановочная работа				
5.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров	10		10	
5.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров	6		6	
<i>Итого по</i>	36	2	34	Отчетный концерт

**Содержание учебного плана**

Раздел 1. Организационное занятие

- 1.1. Правила поведения на занятии;
- 1.2. Повторение пройденного материала
- 1.3. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Культура сценического облика

- 2.1. Сценический макияж.

Раздел 3. Основы джаз-модерн танца

- 3.1. Разогрев
- 3.2. Изоляция

Раздел 4. Основы классического танца

- 4.1 Классический дренаж
- 4.2 Экзерсис у станка
- 4.3 Экзерсис на середине зала
- 4.4 Партерный экзерсис
  - 4.4.1 упражнения для стопы и голеностопного сустава
  - 4.4.2 упражнения для гибкости
  - 4.4.3 упражнения для растяжки

Раздел 5. Репетиционно - постановочная работа

- 5.1 Постановка и отработка новых танцевальных номеров
- 5.2 Повторение и отработка ранее изученных номеров

**Методическое обеспечение**

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задачи и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

**Принципы дидактики:**

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов чувашского танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;

- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно – тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, правильное освещение.

2. Подборка аудио CD дисков и музыкального материала

3. Костюмы.

4. Правильная форма для занятий



## Диагностические методики для проведения педагогического мониторинга

1. Методики исследования творческих способностей
  - 1.1. Методика «Нарисуй картинку» (А.В. Венгер)
  - 1.2. Анкета способностей ребенка/«Карта одаренности» (Хаан, Кофф)
  - 1.3. Диагностика вербальной креативности С. Медника (адаптация А.Н. Воронина)
  - 1.4. Опросник креативности Джонсона
  - 1.5. Тест «Уровень творческого потенциала учащихся» (адаптация Е.Е.Туник)
  - 1.6. Опросник «Направленность на творчество» (Л.А. Волович)
  - 1.7. Диагностика личностной креативности (Е.Е. Туник)
  - 1.8. Методика определения типа мышления (модификация Г.В. Резапкиной)
  - 1.9. Методика «Придумай игру» (Немов Р.С.)
  - 1.10. Методика «Вербальная фантазия» (Немов Р.С.)
  - 1.11. Методика «Солнце в комнате» (В. Синельников, В. Кудрявцев)
  - 1.12. Методика «Как спасти зайку?» (В. Синельников, В. Кудрявцев)
2. Методики исследования группы
  - 2.1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.Ф.Фидпера
  - 2.2. Оценка психологического климата в группе
  - 2.3. Методика изучения сплоченности группы«Сколько голо, столько умов»
  - 2.4. Групповая оценка социально-психологического климата в коллективе
  - 2.5. Определение ценностно-ориентационного единства коллектива
  - 2.6. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («Социометрия»)
3. Методики исследования качеств и свойств личности
  - 3.1. Методика «Лесенка»
  - 3.2. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС)
  - 3.3. Личностный опросник «ОТКЛЭ» (подростковый возраст)
  - 3.4. Определение направленности личности (ориентационная анкета)
  - 3.5. Ориентировочная анкета (Басс)
  - 3.6. Психологическая характеристика темперамента
  - 3.7. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса
  - 3.8. Тест-опросник для измерения потребности в достижениях
  - 3.9. Методика диагностики степени удовлетворённости основных потребностей
  - 3.10. Стратегия поведения в конфликтной ситуации
  - 3.11. Анкет для выявления уровня толерантности учащихся
  - 3.12. Методика «Стремление и способности учащихся к самореализации» (Е.Н. Степанов)
  - 3.13. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся

### **Организационно- педагогическая деятельность с родителями.**

Проведение родительских собраний

- организационное (сентябрь);
  - итоговое (апрель-май).
1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
  2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
  3. Индивидуальные беседы с родителями:
    - индивидуальные способности и достижения;
    - анализ образовательной деятельности.
  4. Индивидуальное консультирование:
    - состояние здоровья обучающегося;
    - местоположение в коллективе;
  5. Работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали.
  6. Анкетирование
- Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.  
Цель: получить информацию
- Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год  
Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год;  
корректировка образовательной программы.

### **Аннотация**

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности спортивные танцы «Ритм» направлено на формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает обучение ребенка с 6,5 до 12 лет.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Ритм» рассчитана на 144 часа – 8 часов теории, 136 часов практики. Занятия с каждой группой проходят 1 раз в неделю под 1 часу.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического танца (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и джаз-модерн, и эстрадного танцев.

В программу каждого года обучения вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

Работа с учащимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития, может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями самого педагога и его мастерством.

Программа состоит из 4 модулей:

1. «Первый год обучения»
2. «Второй год обучения»
3. «Третий год обучения»
4. «Четвертый год обучения»

