

«Утверждено»

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»



Ю.М.Чумаков

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Основы спортивного танца"

Возраст обучающихся: 11 -16 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Руководитель:
Хореограф ДЦ «Эммаусс»
Петрова Е.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колоссальными затратами энергии работа.

Спортивные танцы- это направление хореографии с регулируемой нагрузкой, объединяющая элементы физических упражнений, хореографии и музыки, для широкого круга учащихся - прекрасное сочетание спорта и искусства.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная хореография» - физкультурно-спортивная.

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, направлена на укрепление здоровья, организацию их свободного времени, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности, обеспечивает адаптацию к жизни в обществе.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивными танцами позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Следует отметить, что занятия создают благоприятные условия для совершенствования музыкально-эстетического вкуса.

Спортивная хореография, кроме эмоционального воздействия, оказывает на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние, благодаря педагогическому участию. Ритмические упражнения формируют структуру движения, и «расплывчатые» движения детей становятся четкими и целесообразными.

Отличительной особенностью данной программы является то, что помимо изучения танцевальных движений, относящихся к художественной направленности, в программе большое внимание уделяется освоению физических упражнений, их соединению с танцевальными. затрагивая тем самым все сферы жизни ребенка: музыкальную, спортивную, творческую.

Цель программы: успешная реализация природных задатков и творческого потенциала ребенка средствами спортивного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания в области хореографического искусства;
- изучить особенности спортивной хореографии;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам спортивного танца;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развить память и внимание;
- сформировать интерес к занятиям спортивной хореографией;
- развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
- развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных танцев;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, ответственность, собранность и дисциплину;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру, стремление к

саморазвитию;

- привить навыки культуры поведения, здорового образа жизни;
- воспитать гордость за отечественное искусство;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы и взаимопомощи в коллективе.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на **68 часов, 1 год** обучения.

Условия реализации программы

Набор детей в группу производится по желанию, без предварительного отбора. Возраст детей – 11-16 лет.

Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение. Количество занимающихся в группе 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

На протяжении курса учащиеся развивают координацию движения, чувство ритма, осваивают танцевальные композиции в различных ритмах, овладевают основами спортивных танцев, выступают на школьных праздниках, учебных конкурсах в группе.

Репертуарный план может корректироваться в процессе работы с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки учащихся, их способности усваивать материал.

Формы и методы *выявления результата*:

- *Анализ* - (танцевального номера и танцевальной комбинации);
- *Самоанализ, взаимоанализ* - (разбор танцевальных элементов, в целом всего танца - детьми);
- *Показы* (два раза в год: в середине и в конце учебного года);
- *Отчетные занятия-показы* (для родителей и педагогов в течение года);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Участие в спортивных мероприятиях и праздничных концертах, проводимых в школе, в районе.
- Участие в районном конкурсе «Весенний перезвон».

Формы организации деятельности детей:

1. Групповые занятия.
2. Занятия в мини - группах.
3. Индивидуальные занятия.

Каждое занятие независимо от степени подготовки обучающихся построено следующим образом:

- организационная работа: изучение правил техники безопасности, правил поведения на занятии, этикета, принципов тренировки, выбора стиля одежды и др.
- разминка (ОФП, аэробный тренинг или основы движений под музыку); (Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.)
- повторение пройденного материала (тренаж);
- изучение нового материала;
- повторение изученных танцев.

Формы проведения занятий:

1. Игровая форма. Данная форма очень важна для детей начальной школы, способствует хорошему усвоению материала.
2. Занятие - беседа;
3. Занятие - репетиция предполагает репетицию по группам, индивидуальную, всем коллективом (сводная репетиция).
4. Занятие - концертный номер. Показ подготовленного танцевального номера зрителям.

Примерная структура занятий

<i>№</i>	<i>Тема</i>
1.	ТБ и ОТ
2.	ОФП
3.	Основные элементы и позиции танца
4.	Основные виды разминки
6.	Основные элементы пластики
7.	Основы акробатических элементов
8.	Основы спортивного танца
9.	Партерная растяжка
10.	Элементы фитнеса
11.	Постановка танцевальных композиций (участие в концертах)

Календарно-тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Дата план.</i>	<i>Дата факт.</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.			Набор группы. Знакомство с детьми. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра «смешные фигуры».	1
2.			Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра «Смешные фигуры».	1
3.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Знакомство с основными танцевальными направлениями. Преподаватель демонстрирует фрагменты танцевальных движений различных стилей, объясняет детям особенности стиля. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки.	1
4.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Изучение различных видов ходьбы, бега, галоп. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «Пятнашки по времени».	1
5.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стоп (под музыку). Повторение шагов, бега, галопа и выполнение их под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: подколенные и паховые связки. ОРУ. Игра в «пятнашки».	1
6.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Изучение волнообразных движений руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Повторение различных видов ходьбы, бега, галоп лицом, боком. Смена шагов по команде, выполнение под музыку с различным темпом, подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «прыгалки».	1

7.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Изучение основных позиций ног. Представление о правильной осанке. Игра «Море волнуется»	1
8.			Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Изучения правильного положения ног и туловища в «шпагатах» Изучение основных позиций рук. Представление о правильной осанке. Игра «Море волнуется».	1
9.			Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере. Повторение правильного положения ног и туловища в «шпагатах». Повторение основных позиций рук и ног, изучение комбинаций. Представление о правильной осанке. Игра «Вышибала».	1
10.			Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях. Просмотр видеофильма «Тодес». Игра «Найди пару».	1
11.			Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (под музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях. Изучение танцевальных движений в стиле «Тодес» и элементов парной акробатики. Игра «Угадай танец».	1
12.			Простой разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем, (музыку). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Повторение танцевальных движений в стиле «Тодес» под музыку. Игра «Угадай танец».	1
13.			Изучение аэробной разминки. Выполнение разминки под музыку волнообразные движения руками и туловищем. Отработка сложнокоординируемых движений руками в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, изучение «Мостик» из положения лежа. Игра «пятнашки».	1
14.			Аэробная разминка, Разминочный комплекс вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем (под музыку). Изучение классических позиций рук. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, повторение «Мостик» из положения лежа. Самостоятельная отработка композиций в стиле «Тодес».	1

15.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем (под музыку). Повторение элементов классического экзерсиза. Отработка артистичности при исполнении композиции в стиле «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Лучший танцор».</p>	1
16.		<p>Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем,. Элементов классического экзерсиза. Знакомство с ТБ при изучении акробатических элементов и оборудованием, используемым при изучение АЭ. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра в «пятнашки-выручалки».</p>	1
17.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Повторение элементов классического экзерсиза. Изучение техники выполнения стойки на лопатках. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Салочки».</p>	1
18.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы волнообразные движения руками и туловищем (под музыку). Повторение техники выполнения стойки на лопатках. Изучение Батманов. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра « Конкурс танца»</p>	1
19.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку). Изучение техники выполнения кувырка вперед. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра « Сказочные герои».</p>	1
20.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение техники выполнения кувырка вперед и танцевальной композиции в стиле «Тодес» в парах. Игра «Пятнашки по времени»</p>	1
21.		<p>Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Игра « Равновесие».</p>	1

22.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение простейших классических движений у станка, лицом к станку. Изучение Гранд батман. ОРУ. Игра «Танцевальное шоу».	1
23.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение основных акробатических прыжков. Игра «Попади на остров».	1
24.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка: (групповое исполнение изученных танцев под музыку). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Повторение акробатических прыжков. Игра «Вышибала».	1
25.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение классических связок в партере, исполнение батманов и гранд батманов. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки по времени»	1
26.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Демонстрация друг другу и анализ выполнения композиции в стиле «Тодес».	1
27.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение комбинации из кувырка вперед и простых акробатических прыжков. Игра « Попади на остров».	1
28.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Выполнение композиции «Тодес» в малых группах, анализ исполнения с акцентом на артистичность. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Равновесие».	1

29.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами из положения «сидя на коленях». Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки с упором».	1
30.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Сольное исполнение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Конкурс танца».	1
31.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Зачет по выполнению классической комбинации у станка. Игра «Равновесие».	1
32.			Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов фитнеса. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение упражнений для рук, спины (ОФП). Игра «Сказочный персонаж».	1
33.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Повторение техники выполнения стойки на руках с согнутыми ногами из положения на коленях. Самостоятельное составление композиции в стиле «Тодес».	1
34.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение техники выполнения упражнения «Мостик» из положения стоя. Подводящие упражнения. ОФП. Игра «Попади на остров»	1
35.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение элементов классической хореографии у станка, боком к станку. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Игра «Пятнашки по времени».	1
36.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа. Изучение взаимодействий и поддержек в парах. Игра «Салочки».	1

37.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Выполнение композиций в стиле «Тодес» в парах с использованием взаимодействий и поддержек. ОФП, ОРУ.	1
38.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка. Изучение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Воробы - вороны».	1
39.		Самостоятельное составление разминочного комплекса под музыку. Повторение техники выполнения кувырка назад. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя.	1
40.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка: проводит один из учащихся, по желанию. Составление перестроений в композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. ОФП. Игра «Третий - лишний».	1
41.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (музыку) волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Повторение танцевальных композиций с перестроениями, взаимодействиями, поддержками и взаимодействиями. ОФП. Игра «Пятнашки по времени».	1
42.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из воспитанников, по желанию). Повторение элементов классического экзерсиса на полу и у станка, боком к станку, под музыку. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. ОФП. Игра «Казачки - разбойники».	1
43.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из воспитанников, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Выполнение мостика из положения стоя. Обучение взаимной страховке. Игра «Салочки».	1

44.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Отработка танцевальной композиции в стиле «Годес» в группе, с поддержками и взаимодействиями.	1
45.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из воспитанников, по желанию). ОРУ, ОФП. Изучение техники выполнения «колеса». Корректировка составленных самостоятельно танцевальных композиций. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Танцы зверей».	1
46.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из воспитанников, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Повторение элементов классического станка. Изучение простых классических прыжков. Игра «Воробьи-вороны».	1
47.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из воспитанников, по желанию). Выполнение классических прыжков на центре зала. Повторение техники выполнения «Колеса». Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Пятнашки-выручалки».	1
48.		Участие в фестивале «Весенний перезвон»	1
49.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из воспитанников, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Соединения простейших классических прыжков. ОФП. Игра «Попади на остров».	1
50.		Участие в общешкольных мероприятиях.	1
51.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из воспитанников, по желанию). Изучение связок из простейших акробатических элементов. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Салочки».	1

52.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составлении классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Рыбачок».	1
53.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из воспитанников, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к сальто вперед. Повторение композиции «Тодес». Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя. Игра «Последний герой».	1
54.			Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Разминка со скакалкой. Самостоятельное составление классических комбинаций. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи стены. Выполнения мостика из положения стоя в паре. Повторение и совершенствование составленных самостоятельно классических комбинаций, выполнение их под музыку. ОРУ. Игра «Равновесие».	1
55.			Конкурс танцев: представление друг другу классических комбинаций под музыку.	1
56.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из воспитанников, по желанию). Знакомство с техникой выполнения сальто. Подводящие упражнения к сальто вперед. Повторение и отработка композиции «Тодес». ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Пятнашки-выручалки».	1
57.			Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение техники выполнения сальто вперед. Отработка композиции «Тодес» индивидуально и в группе. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. ОРУ. Игра «Салочки».	1

58.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Тодес». ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачок».	1
59.		Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка артистичности в композиции «Тодес» и классической. Выполнение колеса, кувырка, мостика из положения стоя. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Танцы зверей».	1
60.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Отработка композиции «Тодес» с акцентом на артистичность и четкость выполнения. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Рыбачок».	1
61.		Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Последний герой»	1
62.		Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Повторение батманов, гранд-батманов. Подготовка к показательным выступлениям. ОРУ. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя при помощи партнера. Игра «Пятнашки».	1
63.		Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Подготовка к показательным выступлениям. Отработка переходов от танцевальных движений к элементам акробатики и пластики. ОФП. с гантелями. Игра «Попади на остров».	1
64.		Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Запись на видео и просмотр танцевальных композиций. Анализ ошибок.	1

65.			Повторение изученного. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем. Танцевальная разминка (проводит один из учащихся, по желанию). Исправление ошибок в танцевальных композициях. Подготовка к показательным выступлениям. ОФП. Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Игра «Салочки».	1
66.			Участие в показательных выступлениях, в общешкольных мероприятиях.	1
67.			Повторение изученного. Аэробная разминка. Разминочный комплекс: вращения в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под музыку), волнообразные движения руками и туловищем (проводит один из учащихся, по желанию). Малый комплекс растяжки в партере: «шпагаты» в трех направлениях, «Мостик» из положения лежа и стоя самостоятельно. Просмотр видеозаписи показательных выступлений. Анализ ошибок. Просмотр выступлений других коллективов.	1
68.			Праздник «Здравствуй лето!». Выполнение танцевальных композиций. Награждение по результатам учебного года.	1
			ИТОГО	68ч

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- владеют первоначальными знаниями по хореографии и спорту;
- умеют ориентироваться в зале;
- умеют ритмично исполнять коллективно-порядковые упражнения в ритмах 2/4;3/4;4/4; линейные, круговые, последовательные танцы по одному и в паре;
- овладели элементарными основами хореографии;
- имеют опыт выступления на концертах, праздниках.

Метапредметные

- умеют высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое;
- способны самостоятельно контролировать и оценивать свою практическую деятельность;
- умеют эффективно работать самостоятельно и в группе, проявляют толерантность, терпимость, способность решать конфликты;
- приобрётён опыт получения и освоения информации и применение ее в практической деятельности;
- умеет договариваться и приходить к общему решению проблемы в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные:

- сформирована высокая познавательная активность, развит устойчивый интерес к занятиям хореографией, способность широкого применения хореографических данных на практике;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- ориентируются в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Учащиеся **будут знать:**

- точки танцевального зала;
- терминологию разученных положений и двигательных действий;
- правила поведения в зале во время занятия и во внеурочное время;
- признаки правильной осанки;
- важность ведения активного образа жизни;
- виды шагов, подскоков, бега,
- особенности танцевальных жанров;
- важность ведения активного и здорового образа жизни

будут уметь:

- определять характер и темп музыки;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований,
- ритмично выполнять элементарные движения,
- координировать работу рук, корпуса с работой ног,
- ориентироваться в пространстве,

научатся:

- соблюдать дисциплину, правила безопасного поведения на занятиях в зале;
- бережно относиться к вещам и оборудованию;
- взаимодействовать со сверстниками и педагогами.

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- **спортивный зал**, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, которые определены в СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- **актовый зал**, оснащённый аппаратурой;
- **оборудование:**
 - гимнастическая стенка
 - гимнастические скамейки
 - поролоновые маты
 - жесткие гимнастические маты (полипропилен)
 - мостик
 - камера
 - набивные мячи (1 кг)
 - скакалки

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).