

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 287
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

ГБОУ школы № 287

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 29.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 112 от 01.09.2025 года

Директор ГБОУ школы № 287

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

С.В. Котисова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная подготовка»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Разработчик:

Васильева Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает познакомить обучающихся с танцами, с основами артистичности, коррекции, развития основных физических качеств, с основами развития пространственного мышления, точности, плавности и координации движений, предполагает создание условий для формирования межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Адресат программы: на реализацию программы «Танцевальная подготовка» принимаются учащиеся в возрасте 8-17 лет. Численный состав группы – 15 человек.

Актуальность программы Актуальность программы продиктована требованиями времени. Танцы – один из самых популярных видов деятельности детей и взрослых. А с помощью данной программы можно заинтересовать учащихся, мотивировать их к здоровому и разнообразному образу жизни.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания на танцевальность создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно предлагаемый материал оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самих танцев, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников, также на проявление артистичности.

Уровень освоения – Общекультурный

Объем программы. Общее количество часов в год I года обучения составляет 144 часа. Общее количество часов в год II года обучения составляет 180 часов. Общее количество часов программы составляет 324 часа. Группа формируется в составе 15 человек I года обучения, II года обучения – 15 человек., **срок освоения программы** 2 года.

Цели и задачи

Цель: изучение основ танцевальной подготовки в школе обучающимися 8-17 лет

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся танцевальной технике
- способствовать освоению двигательных качеств и улучшению памяти

Развивающие:

- развивать двигательные способности посредством танцевальных практик
- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и гибкость;

Воспитательные:

- привить любовь и интерес к систематическим занятиям танцами и артистизму
- сформировать стойкость во время публичных выступлений

Планируемые результаты

Личностные:

понимает важность систематических занятий танцами для здоровья и качественной жизни;

не боится сцены и смело проявляется на публике.

Метапредметные:

владеет упражнениями на развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты и гибкости.

Предметные:

знает технику различных танцев;

владеет артистизмом.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Программа предусматривает высокую плотность и динамичность занятий.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов: да

Условия приема на обучение: дети в возрасте от 8 до 17 лет, набор на свободной основе.

Формы организации и проведения занятий: групповая

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале ГБОУ средняя школа №287 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Для проведения занятий по танцам необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Скакалки	15 штуки
2.	Коврики для йоги	15 штук
3.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
4.	Стулья	15 штук
5.	Магнитофон/колонка	1 штука
6.	Хореографический станок	3 штуки
7.	Наколенники	15 пар

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Первая группа первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе		Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Просмотр видео	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Гимнастические упражнения 2.3 Акробатические упражнения 2.4 Подвижные игры	66	2	54	
3.	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	22	2	23	
4.	Техническая подготовка 4.1 Базовые танцевальные шаги 4.2 Владение руками 4.3 Волны 4.4 Позировки 4.5 Соединение шагов и рук 4.6 Танцевальные связки 4.7 Партерные движения 4.8 В парах 4.9 В группах 4.10 Расстановки и переходы	22	4	21	
5.	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные танцы 5.2 Танцы в группе с переходами 5.3 Артистичность 5.4 Поиск и исправление ошибок	21	6	19	
6.	Соревновательный период (Выступления на школьных и городских мероприятиях)	6	-	6	
7.	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	
	Всего часов:	144	19	125	

**Учебный план: Вторая группа
первого года обучения
обучения.**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Просмотр видео	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Гимнастические упражнения 2.3 Акробатические упражнения 2.4 Подвижные игры	76	5	71	
3.	Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств	28	3	25	
4.	Техническая подготовка 4.1 Базовые танцевальные шаги 4.2 Владение руками 4.3 Волны 4.4 Позировки 4.5 Соединение шагов и рук 4.6 Танцевальные связки 4.7 Партерные движения 4.8 В парах 4.9 В группах 4.10 Расстановки и переходы	34	5	29	
5	Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные танцы 5.2 Танцы в группе с переходами 5.3 Артистичность 5.4 Поиск и исправление ошибок	29	4	25	
6.	Соревновательный период (Выступления на школьных и городских мероприятиях)	6	0	6	
7.	Итоговые и показательные занятия	3	1	2	
	Всего часов:	180	22	158	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальная подготовка» обеих
групп первого года обучения

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по танцевальной подготовке)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля.

Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие танцев.

Теория: Лекция об истории и развитии танцев. Краткий обзор возникновения, развития и географии танцев. Год рождения танцев, как показательных выступлений. Основатели и зарождение танцевальных направлений. Первые появления выступлений на публике в мире и у нас в стране. Развитие танцев среди школьников. Показ наглядных материалов.

1.4 Техники танцевальных направлений .

Теория: Различные виды танцев. Права и обязанности танцоров в обществе. Правила поведения. Основы судейской терминологии и жюрирования. Виды танцевальных соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по танцам среди школьников и показательные выступления.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с

мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке.

Смешанные висы.

2.3 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.4 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Базовые танцевальные шаги

Теория: рассказ и показ различных основных шагов, используемых в будущих постановках

Практика: разучить шаги, отработать, в дальнейшем совершенствовать, комбинировать

4.2 Владение руками

Теория: показ и рассказ основных движений руками: волны, взмахи, формы, акценты и др

Практика: разучивание движений руками, соединение их в связку, придумывание новых форм

4.3 Волны

Теория: объяснить принцип работы телом на волнах, показ и рассказ, какие бывают волны

Практика: волны руками, волны телом: вперед, обратная, боковая, круговая и др

4.4 Позировки

Теория: рассказ, какие позы можно использовать в тех или иных постановках, объяснить важность артистизма в момент позирования и акцентирование

Практика:

4.5 Соединения шагов и рук

Теория: привести пример, как можно соединять и координировать движения руками и ногами, в соответствии с музыкой и сложностью постановки

Практика: самостоятельное и не только придумывание связок движений, разной координационной сложности

4.6 Танцевальные связки

Теория: показать различные виды связок, в зависимости от танцевального направления

Практика: показ выученных связок и импровизации под подобранную музыку

4.7 Партерные движения

Теория: показать правильную технику ухода в партер и вставаний, знать технику безопасности при работе на полу

Практика: разучивание различных уходов, вращений, переворотов, акробатических элементов в партере

4.8 В парах

Теория: рассказать о важности умения чувствовать партнера и пространство

Практика: выполнение различных практик в парах: «зеркало», «повтори», «контакт», «продолжение» и др

4.9 В группах

Теория: рассказать о важности умения чувствовать партнеров в пространстве

Практика: Упражнения на доверие, на ведение группы, на единство, на сплоченность и командный дух, на ориентирование в пространстве в осложненных условиях

4.10 Расстановки и переходы

Теория: показ и рассказ различных переходов по сцене, их важность, динамичность, логичность и важность, целостность и логика расстановок

Практика: найти различные способы переходов в связках, логичные и нелогичные построения, поиск новых форм

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные танцы

Теория: Роль танцора на сцене. Умение быть универсальным

Практика: Сольные показы танцевальных связок для выявления сильных и слабых сторон танцора вне группы

5.2 Танцы в группе с переходами

Теория: Роль танцора в танцевальном коллективе

Практика: Взаимодействие двух и более танцоров. Умение одинаково и синхронно танцевать выученный материал, чисто выполнять переходы по сцене.

5.3 Артистичность

Теория: рассказать о важности актерского мастерства на сцене, техники на раскрепощение

Практика: проигрывание танцевальных сценок с выбором нужной эмоции, показать, как можно «прожить» то или иное движение, не стесняться

5.4 Поиск и исправление ошибок

Теория: умение видеть, находить и указывать на ошибки в исполнении у себя и коллеги

Практика: поиск ошибок, их объяснение и умение исправлять словами и телом, умение слушать и прислушиваться к партнеру и преподавателю

Раздел 6. Соревновательный период.

Теория: Выезды на танцевальные чемпионаты в роли зрителя.

Практика: Участие в школьных мероприятиях и показательных выступлениях.

Раздел 7. Контрольные занятия

Теория: Отгадывание кроссворда «Танцы».

Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные выступления, открытые уроки.

Календарно-тематическое планирование первая группы 1 года обучения

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
					Теория	Практика
1		2	Вводное занятие	Теория. Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места.	1	1
				Форма одежды. Проведение входного контроля (собеседование). Практика. ОФП /танцевальные упражнения		
2		2	Введение, разминка	Введение, разминка, дыхательные упражнения, основы правильной осанки.	0,5	1,5

3		2	Введение, дыхание и осанка	Введение, разминка, дыхательные упражнения, основы правильной осанки.	0.5	1,5
4		2	Музыка и ритм	Теория: Основы ритма и Музыкальности Практика: Работа с музыкальным материалом, развитие чувства ритма, упражнения на метрономе	0.5	1,5
5		2	Музыка и ритм	Теория: музыкальная грамота Практика: Работа с музыкальным материалом	0,6	1,4
6		2	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0,6	1,4

				Практика Формирование базовых техник, правильная постановка тела у станка		
7		2	Шаги	Теория. Базовые шаги. Практика формирование уверенности и четкости в шагах	1	1
8		2	Баланс	Теория. Основы баланса Практика: упражнения на баланс	0,8	1,2
9		2	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость Практика. Развитие гибкости спины	0,2	1,8
10		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,6	1,4
11		2	Основы импровизации	Теория. Импровизация Практика. Упражнения на импровизацию	1	1
12		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0,5	1,5

13		2	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость Практика. Развитие гибкости спины	0,4	1,6
14		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
15		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
16		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
17		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	1,4

18		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,6	1,4
19		2	Развитие физических качеств	Теория. Техника выполнения прыжка с места Практика. ОФП, прыжки в длину	0,2	1,8
20		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
21		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
22		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	1,4
23		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/	0	2

24		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,8	1,2
25		2	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0,4	1,6
26		2	Контрольное занятие	Теория подготовка к выступлению Практика. Подготовка к выступлению	0,8	1,2
27		2	Исправление ошибок	Теория разбор ошибок Практика. Исправление ошибок, изменение номера	0,4	1,6
28		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП (Круговая тренировка) Учебно-тренировочная игра.	0	2
29		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,4	1,6
30		2	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость	0,4	1,6

31		2	Развитие физических качеств	Практика. СФП /развитие быстроты реакции/	0	2
32		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0	2
33		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0	2
34		2	Шаги	Теория. Базовые шаги. Практика формирование уверенности и четкости в шагах	0	2
35		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Сочетание выполнения ударов по мячу из различных точек площадки.	0	2
36		2	Баланс	Теория. Основы баланса Практика: упражнения на баланс	0,4	1,6
37		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,4	1,6

38		2	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0	2
39		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП упражнения на тренажерах	0	2
40		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
41		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
42		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0,8	1,2
43		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,2	1,8
44		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,8	1,2

45		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
46		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
47		2	Развитие физических качеств	Практика. СФП	0	2
48		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
49		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка	0	2
50		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
51		2	Подготовка к выступлению	Тренировка в костюмах, контрольные прогоны	0,4	1,6
52		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП в парах	0,8	1,2

53		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,4	1,6
54		2	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0,6	1,4
55		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка в гимнастическом зале	0	2
56		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0	2
57		2	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0	2
58		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	1,4
59		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0,4	1,6

60		2	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0	2
61		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0	2
62		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,8	1,2
63		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: командная импровизация	0	2
64		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка	0	2
65		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
66		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
67		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
68		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2

69		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
70		2	Открытый урок	Практика: открытый урок для родителей и учителей	0	2
71		2	Контрольные тесты	Практика Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	0	2
72		2	Контрольные тесты	Практика Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	0	2
Итого:		144				
					144	

Календарно-тематическое планирование вторая группа 1 года обучения

№	Дата занятия	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
п/п					Теория	Практика
1		2	Вводное занятие	Теория. Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места.	1	1
				Форма одежды. Проведение входного контроля (собеседование). Практика. ОФП /танцевальные упражнения		
2		3	Введение, разминка	Введение, разминка, дыхательные упражнения, основы правильной осанки.	0,5	2,5

3		2	Введение, дыхание и осанка	Введение, разминка, дыхательные упражнения, основы правильной осанки.	0.5	1,5
4		3	Музыка и ритм	Теория: Основы ритма и Музыкальности Практика: Работа с музыкальным материалом, развитие чувства ритма, упражнения на метрономе	0.5	2,5
5		2	Музыка и ритм	Теория: музыкальная грамота Практика: Работа с музыкальным материалом	0,6	1,4
6		3	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0,6	2,4

				Практика Формирование базовых техник, правильная постановка тела у станка		
7		2	Шаги	Теория. Базовые шаги. Практика формирование уверенности и четкости в шагах	1	1
8		3	Баланс	Теория. Основы баланса Практика: упражнения на баланс	0,8	2,2
9		2	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость Практика. Развитие гибкости спины	0,2	1,8
10		3	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,6	2,4
11		2	Основы импровизации	Теория. Импровизация Практика. Упражнения на импровизацию	1	1
12		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0,5	2,5

13		2	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость Практика. Развитие гибкости спины	0,4	1,6
14		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	3
15		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
16		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	3
17		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	1,4

18		3	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,6	2,4
19		2	Развитие физических качеств	Теория. Техника выполнения прыжка с места Практика. ОФП, прыжки в длину	0,2	1,8
20		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	3
21		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
22		3	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	2,4
23		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/	0	2

24		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,8	2,2
25		2	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0,4	1,6
26		3	Контрольное занятие	Теория подготовка к выступлению Практика. Подготовка к выступлению	0,8	2,2
27		2	Исправление ошибок	Теория разбор ошибок Практика. Исправление ошибок, изменение номера	0,4	1,6
28		3	Развитие физических качеств	Практика. ОФП (Круговая тренировка) Учебно-тренировочная игра.	0	3
29		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,4	1,6
30		3	Развитие гибкости	Теория. Упражнения на гибкость	0,4	2,6

31		2	Развитие физических качеств	Практика. СФП /развитие быстроты реакции/	0	2
32		3	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0	3
33		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0	2
34		3	Шаги	Теория. Базовые шаги. Практика формирование уверенности и четкости в шагах	0	3
35		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Сочетание выполнения ударов по мячу из различных точек площадки.	0	2
36		3	Баланс	Теория. Основы баланса Практика: упражнения на баланс	0,4	2,6
37		2	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,4	1,6

38		3	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0	3
39		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП упражнения на тренажерах	0	2
40		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	3
41		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
42		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0,8	2,2
43		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,2	1,8
44		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,8	2,2

45		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
46		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	3
47		2	Развитие физических качеств	Практика. СФП	0	2
48		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	3
49		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка	0	2
50		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	3
51		2	Подготовка к выступлению	Тренировка в костюмах, контрольные прогоны	0,4	1,6
52		3	Развитие физических качеств	Практика. ОФП в парах	0,8	2,2

53		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0,4	1,6
54		3	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0,6	2,4
55		2	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка в гимнастическом зале	0	2
56		3	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0	3
57		2	Работа в парах	Теория: упражнения в парах Практика: взаимодействия, переходу, сотрудничества с партнером	0	2
58		3	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,6	2,4
59		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: индивидуальная импровизация	0,4	1,6

60		3	Позиции	Теория: изучение основных позиций	0	3
61		2	Развитие пластики	Теория. Пластика тела Практика. Упражнения на пластичность	0	2
62		3	Растяжка	Теория. Упражнения на растяжку Практика. Развитие растяжки ног	0,8	2,2
63		2	Импровизация	Теория: упражнения на импровизацию Практика: командная импровизация	0	2
64		3	Развитие физических качеств	Практика. ОФП. Круговая тренировка	0	3
65		2	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	2
66		3	Постановка номера	Постановка, умение работать в команде	0	3
67		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0,4	1,6
68		3	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	3

69		2	Отработка номера	Отработка номера, развитие лидерских качеств, смена капитанов	0	2
70		3	Открытый урок	Практика: открытый урок для родителей и учителей	0	3
71		2	Контрольные тесты	Практика Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	0	2
72		3	Контрольные тесты	Практика Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	0	3
Итого:		180				
					180	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Введение в программу	Лекция, беседа, показ видео материала	Рассказ, просмотр аудио и видео мат.	Тестирование
Общая физическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, интервальный просмотр видео материала.	Контрольные тесты
Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, интервальный просмотр видео материала.	Контрольные тесты
Техническая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Танцы с заданиями и отработка
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Танцы с заданиями и отработка
Соревновательный период	Контрольные матчи.	Групповой, соревновательный.	Показательное выступление
Контрольные занятия	Тестирование. Сдача контрольных нормативов	Индивидуальный. Контрольная работа. Метод опроса.	Обработка тестов. Обратная связь по выступлению.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Дидактические материалы

- Тесты на знание танцев с сайта «Online Test Pad»
- Голубчина А. А. ИСТОРИЯ ТАНЦА ОТ ДРЕВНОСТИ ДО СОВРЕМЕННОСТИ // Вестник магистратуры. 2022. №11-1 (134). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-tantsa-ot-drevnosti-do-sovremennosti> (дата обращения: 20.08.2025).
- Никитин Вадим Юрьевич К вопросу о стилевых определениях в современной хореографии // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-stilevyh-opredeleniyah-v-sovremennoy-horeografii> (дата обращения: 20.08.2025).
- Красильников Борис Валентинович, Пескова Елена Валерьевна Почему танцы для школьников так же важны, как и математика // Вопросы науки и образования. 2019.

№1 (42). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pochemu-tantsy-dlya-shkolnikov-tak-zhe-vazhny-kak-i-matematika> (дата обращения: 20.08.2025).

- Видеозаписи с танцевального чемпионата «Just Dance 2025»
- Психологическая литература: рекомендации для детей и педагогов
- Материалы сайтов Astra Dance Studio, Танцы для детей с Максимом Юровым, Sport-Dream.ru

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в середине и в конце программы.

В конце программы все обучающиеся группы сдают по тактической подготовке контрольные нормативы.

Итоговое занятие. Обучающиеся показывают родителям свои достижения, занимаются совместно с родителями, устанавливают личные рекорды при освоении техники танцев.

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Введение в программу	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, скакалка, станок, наколенники, стулья.
2	Общая физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	
3	Специальная физическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	
4	Техническая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	
5	Тактическая подготовка	Беседа, рассказ, показ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	
6	Соревновательный период	Беседа, рассказ,	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал и видеоматериал.	
7	Контрольные занятия	Тестирование	Словесный, наглядный.	Фотоматериал и видеоматериал.	

Критериальный аппарат

Количество баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
100-75%	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме все практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые элементы.	Программа освоена в полном объеме Высокий уровень
74-50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практические умений, успешно продемонстрировал большую часть необходимых элементов.	Программа освоена частично. Средний уровень
Менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, необходимых элементов.	Не освоил программу Низкий уровень

Низкий уровень.

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающиеся овладели менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие знания

Есть недостатки в личностных качествах. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых.

Средний уровень.

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающиеся овладели не менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют (средним, нормальным): у ребенка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень.

Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладели всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребенок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.