

Приложение к ДООП
«Танцевальный спорт»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 23.05.2025 № 46)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Танцевальный спорт»

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Танцевальный спорт»	3
2	Содержание ДООП «Танцевальный спорт»	5
3	Тематическое планирование	7

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Танцевальный спорт»

Предметные результаты

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и её окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться позалу врассыпную и собираться в круг или в линию;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

К концу 2-го года обучения дети будут знать:

- основные понятия и термины начальной хореографии;
- основные понятия и термины партерной гимнастики;
- начало и конец музыкального вступления;
- названия танцевальных элементов и движений;
- правила исполнения движений в паре;

уметь:

- правильно исполнять основные элементы упражнений;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- правильно исполнять ритмические комбинации.

К концу 3-го года обучения дети будут знать:

- откликаться на динамические оттенки в музыке;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению.

уметь:

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

Познавательные

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок».

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Личностные результаты

Результаты развития обучающихся:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- развитие выворотности ног;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным

характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Результаты воспитания обучающихся:

- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

2. Содержание ДООП «Танцевальный спорт»

Тема 1. Музыкальное движение. Вводное занятие (2 час)

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения.

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Практика: умение начинать двигаться с началом музыки., умение придавать движению нужную динамическую выразительность, умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли. Беседа.

Тема 2. Элементы спортивного танца (10 часов)

Теория: Наряду с классической музыкой дети также знакомятся с музыкой, ритмическая основа которой соответствует характеру плавных и «текучих» движений тела, тем самым помогая сильнее и глубже переживать создаваемые ими пластические образы. Каждое занятие строится на музыкальном материале, могущем одновременно служить двум заданиям, т.е. музыка берется такая, на которой можно строить как техническую, так и художественную работу.

Практика: Выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка – раскрытие и закрытие грудной клетки). Упражнения выполняются в положении стоя, сидя и лежа на полу.

Тема 3. Танцевально-художественная работа (12 часа)

Теория: Каждое занятие строится на музыкальном материале, могущем одновременно служить двум заданиям, т.е. музыка берется такая, на которой можно строить как техническую, так и художественную работу. В музыкальный репертуар наряду с народной и детской музыкой включены небольшие произведения (или отрывки из них) композиторов-классиков. Например, К. Вебер. «Моменто капричиозо» (отрывок); Ф. Шуберт. «Экосез», соч. 18а, №1; В. Моцарт. Отрывок

из оперы «Дон-Жуан»; Л. Бетховен. «Лендлер».

Практика: учатся осваивать пространство зала, располагаться и перемещаться по сценической площадке. Знакомятся с таким понятием как рисунок танца. Учатся перестраиваться в круг, в колонну.

В музыкально-пространственных композициях дети развивают чувство коллектива: они учатся переживать музыку в общем ритме, вместе, дружно и слаженно.

Тема 4. Техника безопасности (2 часа)

Теория: Доведение информации по техники безопасности до детей. Актуализация безопасного и аккуратного поведения в спортивном зале с целью профилактики травматизма.

Тема 5. Введение в мир искусства (8 часов)

Теория: Темы бесед: “Образы природы”, “Образы искусства”.

Дети знакомятся с произведениями живописи, скульптуры; с произведениями композиторов классической музыки.

Практика: Импровизационные этюды под классическую музыку.

Тема 1. История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. (современный танец) (2 часа)

Теория: Просмотр видео. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. «Groovin»- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

Базовые движения рук и ног.

Практика: Импровизация под хип-хоп музыку, повторение танцевальных связок после просмотра видео.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости (6 часов)

Теория: основные принципы в развитии гибкости и выносливости, гибкости : «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик», выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

Практика: Упражнения на развитие силовых качеств.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик». Упражнения на растягивани: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо». Общая физическая подготовка

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания, бег, прыжки, подвижные игры.

Тема 3. Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Old school», «Groovin», «House» (6 часов)

Теория: «Изоляция»-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

«Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;

«Противодвижение»-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой;

«Мультипликация»- одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

Практика: Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

Тема 4. Творческие задания. (4 часов)

Теория: Подбор музыкального сопровождения в современном жанре.

Практика: Придумать новые движения. Импровизация.

Тема 5. Работа над музыкально-пространственными композициями. (4 часа)

Теория: Понятие в выборе музыкальной композиции.

Практика: Прослушивание различных композиций. Выбор композиций, передача ритма музыки. Отработка этюдов.

Тема 6. Постановочная работа(12 часа)

Практика: Разучивание танцевальных композиций и отработка синхронности. Показательные выступления перед учащимися и их родителями.

3 год обучения

Тема 1. Исторический бальный танец 18-19 в. Полонез. Бальная мазурка. Вальс (2 часа)

Теория: Ознакомление танцевальных движений в ансамбле, парах.

Практика: Просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение

в изменении исполнения балльных танцев, их совершенствование. Коллективное прослушивание музыкальных произведений данной эпохи. Находить материал об изменении танцевального костюма. Изучение танцевальных движений в ансамбле, парах.

Тема 2. Освоение приемов движения (6 часов)

Теория: Понятие о партерном экзерсисе, просмотр видео упражнений у станка профессиональных танцовщиков.

Практика: Позиции ног- 1,2,3,5; Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.. Деми плие, гранд плие. Батман тандю. Батман тандю жете. Рон де жамб э тер (андеор, андедан.) Пор де бра. Прыжки (соте, эшафе).

Тема 3. Освоение основных движений и элементов танца (6 часов)

Теория: Реверансы и поклоны. Просмотр танца «Полонез».

Практика: Изучение танца «Полонез». Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая. Изучение вальсового шага.

Тема 4. Творческие задания (4 часов)

Практика: Используя движения, разученные на занятиях. Этюд «ВЕСНА». Массовая импровизация. Музыка Э. Грига «Весной». Ученикам предлагается выразить настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика - по желанию ребят.

Тема 5. Работа у станка (4 часов).

Теория: Понятие о партерном экзерсисе, просмотр видео упражнений у станка профессиональных танцовщиков.

Практика: Партерный экзерсиз.

Тема 6. Постановочная работа (12 часа).

Практика: Парный танец Вальс на выпускной бал.

3. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Раздел модуля	теория	практика
1	Музыкальное движение. Вводное занятие	1	
2	Музыкальное движение. Вводное занятие	1	
3	Элементы спортивного танца	1	
4	Элементы спортивного танца	1	
5	Элементы спортивного танца		1
6	Элементы спортивного танца		1
7	Элементы спортивного танца		1
8	Элементы спортивного танца		1
9	Элементы спортивного танца		1
10	Элементы спортивного танца		1
11	Элементы спортивного танца		
12	Элементы спортивного танца		
13	Танцевально-художественная работа	1	
14	Танцевально-художественная работа	1	
15	Танцевально-художественная работа		1
16	Танцевально-художественная работа		1
17	Танцевально-художественная работа		1
18	Танцевально-художественная работа		1
19	Танцевально-художественная работа		1
20	Танцевально-художественная работа		1
21	Танцевально-художественная работа		1
22	Танцевально-художественная работа		1
23	Танцевально-художественная работа		1
24	Танцевально-художественная работа		1
25	Техника безопасности	1	
26	Техника безопасности	1	
27	Введение в мир искусства		1
28	Введение в мир искусства		1
29	Введение в мир искусства		1
30	Введение в мир искусства		1
31	Введение в мир искусства		1
32	Введение в мир искусства		1
33	Введение в мир искусства		1
34	Введение в мир искусства		1
	ИТОГО:	34	

2 год обучения.

№	Раздел модуля		теория	практика
1	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.		1	
2	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.		1	
3	Общая физическая подготовка.		1	
4	Общая физическая подготовка.			1
5	Упражнения на развитие силовых качеств.			1
6	Упражнения на развитие силовых качеств.			1
7	Упражнения на развитие выносливости			1
8	Упражнения на развитие выносливости			1
9	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Old school»		1	
10	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Old school»			1
11	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Groovin»			1
12	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «Groovin»			1
13	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «House»			1
14	Освоение приемов движения в направлениях хип хопа: «House»			1
15	Творческие задания		1	
16	Творческие задания			1
17	Творческие задания			1
18	Творческие задания			1
19	Работа над музыкально-пространственными композициями.		1	
20	Работа над музыкально-пространственными композициями.		1	
21	Работа над музыкально-пространственными композициями.			1
22	Работа над музыкально-пространственными композициями.			1
23	Постановочная работа			1
24	Постановочная работа			1
25	Постановочная работа			1
26	Постановочная работа			1
27	Постановочная работа			1
28	Постановочная работа			1

29	Постановочная работа		1
30	Постановочная работа		1
31	Постановочная работа		1
32	Постановочная работа		1
33	Постановочная работа		1
34	Постановочная работа		1
	ИТОГО:	34	

3 год обучения.

№	Раздел модуля	теория	практика
1	Исторический бальный танец 18-19 в.	1	
2	Исторический бальный танец 18-19 в.	1	
3	Освоение приемов движения	1	
4	Освоение приемов движения		1
5	Освоение приемов движения		1
6	Освоение приемов движения		1
7	Освоение приемов движения		1
8	Освоение приемов движения		1
9	Освоение основных движений и элементов танца. Полонез.	1	
10	Освоение основных движений и элементов танца. Полонез.		1
11	Освоение основных движений и элементов танца. Бальная мазурка.		1
12	Освоение основных движений и элементов танца. Бальная мазурка.		1
13	Освоение основных движений и элементов танца. Вальс		1
14	Освоение основных движений и элементов танца. Вальс		1
15	Творческие задания	1	
16	Творческие задания		1
17	Творческие задания		1
18	Творческие задания		1
19	Работа у станка	1	
20	Работа у станка	1	
21	Работа у станка		1
22	Работа у станка		1
23	Постановочная работа		1
24	Постановочная работа		1

25	Постановочная работа		1
26	Постановочная работа		1
27	Постановочная работа		1
28	Постановочная работа		1
29	Постановочная работа		1
30	Постановочная работа		1
31	Постановочная работа		1
32	Постановочная работа		1
33	Постановочная работа		1
34	Постановочная работа		1
	ИТОГО:	34	