

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ
Рогачёва М.П.
Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОМУ ТАНЦУ
ТСК «ВДОХНОВЕНИЕ»
(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации программы: до 4-х лет

Уровень: основная ступень
2 группа 6 года обучения

Автор -составитель:
Мангутханова В.Ф.; Быргазова Е.А.,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО «ГДДЮТ»

г. Улан-Удэ
2025

Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	9
1.3.	Содержание программы	13
II.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	23
2.4.	Оценочные материалы	23
	Список литературы	

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа ансамбля спортивного танца «Вдохновение» (модифицированная) (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);

14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-у (с изменениями на 6 марта 2023 года)
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;
17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.
18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;
19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;
21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Актуальность программы

Одной из самых важных проблем, стоящих в настоящее время перед современной школой, является проблема сохранения здоровья детей, увеличение их двигательной активности и приобщение к здоровому образу жизни. Различные движения под музыку раскрепощают ребенка, помогают малоподвижным детям стать более активными, а гиперактивным выплеснуть накопившуюся энергию с пользой для себя. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомления их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии.

Спортивный танец представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. В процессе занятий спортивными танцами укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Занятия этим видом спорта полезны для развития центральной нервной системы. Человек, занимающийся спортивными танцами, всегда подтянут, аккуратен, энергичен, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Постоянные занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом. Спортивные танцы воспитывают трудолюбие, целеустремленность, как вид спорта закаляют характер. С другой стороны, искусство бального танца – это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 8-16 лет включительно.

Возраст детей 8-9 лет характеризуется как младший школьный возраст. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые педагог использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив.

К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Одной из задач педагога, тренера по художественной гимнастике на занятии должно быть обеспечение правильного формирования скелета.

При этом надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей. Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне.

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно. Раньше всего, к 9-11 годам, заканчивается окостенение фаланг пальцев руки, несколько позже, к 10-13 годам - запястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет формирование их идет равномерно.

Существенную роль в процессе перестройки костной ткани играет питание. Так, обеднение пищи минеральными солями и витаминами в периоды глубокой морфологической перестройки костной ткани приводит к значительному замедлению роста.

В младшем школьном возрасте дети легко могут овладеть технически сложными формами движений. Объясняется это тем, что в возрасте 8-9 лет высшая нервная система достигает высокой степени развития, к этому времени заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Но функциональным показателям далеко до совершенства. Невелика сила и уравновешенность нервных процессов. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных длительных

раздражителей. В коре головного мозга преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрому утомлению. Вместе с тем большая возбудимость нервной системы способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

Младший школьный возраст, по мнению большинства исследователей, является относительно благоприятным, обладающим значительными пластическими возможностями, периодом детства, который характеризуется равномерными темпами прироста физического развития, увеличением функциональных возможностей основных физиологических систем.

Возраст детей 10-15 лет характеризуется как подростковый возраст.

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

После 10-11 лет девочки начинают расти значительно быстрее мальчиков и обгоняют в весе и росте мальчиков одинакового с ними возраста. Это преобладание в росте и весе девочек продолжается примерно до 15-16 лет, после чего наблюдается значительное отставание тех же показателей. Ускорение роста в период полового созревания связано с усилением деятельности передней доли гипофиза и щитовидной железы. Половое созревание у девочек начинается и заканчивается приблизительно на два года раньше, чем у мальчиков.

Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь — впалой и подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что приносит много беспокойства и ему и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Упражнение, тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корректируется воспитанием. Поэтому физическому воспитанию подростка следует придавать большое значение.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы.

Рост силы и выносливости создает условия для включения девочки-подростка в трудовую деятельность, хотя, эти возможности, еще ограничены. Её неокрепший и быстро

развивающийся организм необходимо щадить. Девочка-подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать её силы.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладеть ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а следовательно, и лучше управлять ими.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

В подростковом возрасте продолжается развитие и совершенствование нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека, значительного прироста размера и веса мозга в подростковом возрасте не замечается, но зато в связи с усложнением условий жизни происходят заметные качественные изменения.

Подростковый возраст — это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. Многие учителя считают подростковый возраст самым интересным возрастом и любят работать именно с подростками. А что касается слабых сторон, трудных моментов, то все это имеет относительное значение. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Таблица 1.

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 8-16 лет

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)								
	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела					+	+	+	+	
Мышечная масса					+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)		+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+			+			+
Равновесие	+		+	+	+		+		
Координационные способности			+	+	+				+

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации данной Программы 4 года, из которых 144 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 1008 час. 1-й и 2-й год обучения по 216 часов в год, 3-й и 4-й год обучения по 288 часов.

1-й год обучения (8-9 лет) и 2-й год обучения (10-11 лет) – 216 час. вторая ступень – основная, спортивная специализация.

3-й год обучения (12-13 лет) и 4-й год обучения (14-16 лет) – 288 час., третья ступень – совершенствования спортивного мастерства.

Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

Формы занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

В т.ч.

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- открытые занятия;
- мастер-классы;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.
- Дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: программы – способствовать становлению социальной компетентности ребенка через развитие его физических и психических способностей, его творческого воображения средствами хореографического искусства; массового обучения спортивному танцу.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

1. Приобщить к миру танцев, познакомить с различными направлениями, историей и географией танцев;
2. научить танцевальным основам: держание осанки, позиции рук и ног, направления движений, точность выполнения каждого движения, музыкальность;
3. научить ребенка технике исполнения движений в каждом танце, определенным приемам исполнения, связкам движений;
4. научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции;
5. закрепить дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

Развивающие:

1. Развить музыкальный слух, умение ощущать и чувствовать музыкальный ритм, координацию, зрительную и музыкальную память;
2. развить воображение, артистизм с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельного составления вариаций танцевальных фигур по танцам;
3. привить умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
4. формировать эстетический вкус; критичность и самокритичность, умение оценивать

- и анализировать увиденное и услышанное;
5. привить культуру общения в паре, в танце, с окружающим миром; умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета.

Воспитательные:

1. воспитать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);
2. воспитать и пробудить в каждом спортсмене самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважение и уверенность в себе;
3. воспитать силу воли, спортивный характер, чувство ответственности, умение преодолевать трудности;
4. воспитать трудолюбие и самодисциплину.

Валеологические:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
2. воспитать физические качества у спортсменов (гибкость, ловкость, выносливость, координационные возможности, скоростные способности).
3. укрепить дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма, на фоне общефизической подготовки.
4. тренировать вестибулярный аппарат, формировать правильную осанку.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Ожидаемые результаты:

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как обучающегося так и педагога.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания Основной ступени обучения:

Будут знать:

1. Основные шаги танцев: М.в; Т; В.в; Квик; С; Чв.; Чв.; Р; дж.
2. Историю развития танцев;
3. Отличие европейской и латиноамериканской программ.

Будут уметь:

1. Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
2. Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
3. Исполнять программные композиции;
4. Владеть основами поступательных и вращательных движений.

Будет развито:

1. Пластичность и гибкость;
2. Координация движений;
3. Осанка.

Будет воспитанно:

1. Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
2. Навык концентрации внимания;
3. Умение ориентироваться в пространстве;
4. Раскрепощенность при выступлении на соревнованиях.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания ступени совершенствования спортивного мастерства:

Будет знать:

1. Основные шаги, фигуры 10-ти танцев;
2. Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изуч. танцев;
3. Понятия и принципы импровизации.

Будет уметь:

1. Владеть всеми видами вращения в паре и по одному;
2. Танцевать в паре в контакте;
3. Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
4. Ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

Будет развито:

1. Эстетический вкус;
2. Образное мышление;
3. Умение работать с музыкальным материалом.

Будет воспитанно:

1. Трудолюбие и выносливость;
2. Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
3. Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

Способы и формы проверки результатов

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающемуся и его родителям в форме отчётного концерта.

Итоговая оценка выставляется с учетом результатов итоговой аттестации, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

Формы итоговой аттестации: открытый урок, отчётный концерт.

Критериями оценки освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в концертах, праздничных мероприятиях, конкурсах, др.
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

Критерии уровня освоения программного материала:

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

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

Высокий уровень

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.

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

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 2.

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН шестого года обучения

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	6-й г.о.
1.	<i>Теоретические занятия</i>	14
2.	<i>Практические занятия</i>	202
3.	<i>Форма контроля</i>	Педагогические Наблюдения, опрос зачет, диагностика
4.	ВСЕГО ЧАСОВ	216ч.

1.3.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3.

6-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Введение	1			Опрос
1.1.	Техника безопасности		1		
2.	Общефизическая подготовка	40			тестирование
2.1.	Бег, прыжки, отжимание, планка			40	
2.2.	Фитнес				
3.	Тренаж современного танца	27	3	24	зачет
4.	Танцевальная азбука	26			Опрос, диагностика
4.1.	Экзерсис классического танца		2	12	
4.2.	Элементы современного бурятского танца		2	10	
5.	Спортивные танцы	94			диагностика
5.1	Европейская программа:				
	Медленный вальс		1	13	
	Венский вальс		1	17	
	Квикстеп		1	14	
5.2.	Латиноамериканская программа:				диагностика
	Самба		1	14	
	ЧаЧаЧа		1	13	
	Джайв		1	17	

6.	Индивидуальные занятия	4		4	Опрос, зачет
7.	Турниры	24			зачет
	ИТОГО:	216	14	202	

1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Основные средства и методы занятия

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия:

- Теоретические (рассказ, беседа, объяснение).
- Игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).
- Визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации).
- Практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений).

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая. В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок. Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализировано-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно. Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на уроке и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных *форм* обучения:

- Занятия-сказки, путешествия «Волшебная страна вальса», «Мир латинских танцев».
- Занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления, сценические выступления на праздниках).
- Занятия творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре).
- Занятия – «работа над ошибками».

Используются следующие *педагогические технологии*:

- Технологии сотрудничества
- Развивающего обучения
- Индивидуализации обучения
- Уровневой дифференциации
- Личностно-ориентированные
- Игровые технологии
- Информационные, в т.ч. компьютерные
- Проектной деятельности

Структура занятий.

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз. Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия. Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

Методы работы.

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.

2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.

3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных балльных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах балльного танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный

метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

(ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

1. Вводное занятие

Теория. Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Практика. Повторение упражнений для разминки; адаптационные игры.

2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

Теория. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держат спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

Практика. Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

3. Тренировочные упражнения

Теория. Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

Практика. Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;

- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур

Теория. Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Практика. Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

Медленный вальс. Муз. размер: 3/4.

Основные движения:

- спин-поворот
- виск
- шассе из ПП в ЗП

Квик-степ. Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок-степ вперед
- перемена хозитэйшен
- бегущее окончание
- V6

Самба. Муз. размер 2/4

Основные движения:

- бота-фого с продвижением вперед
- вольта с продвижением в теневой позиции

Ча-Ча-Ча. Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- лок-степ вперед/назад
- тайм-степ
- веер
- алимана
- хип твист

Джайв. Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- смена мест справ налево/слева направо
- звено
- удар бедром

5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев

Теория. Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

Практика. При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

6. Итоговые занятия

Практика. Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 6.

6- го года обучения 1смена

№ п/п	Месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 2025	1,5,7	2	Беседа тренировка	6	1,1;2	Пар. Зал ГДДЮТ	Опрос
2		8,11 14	2	Беседа, тренировка	6	2;5.1	Каб.30	Пед.наблюдение
3		16,18 21	2	Тренировка	6	3;5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
4		23,25 28,30	2	Тренировка	8	4.1;5	Каб.30	Диагностика; зачет
					24час			
5	Октябрь 2025	2;5;		Тренировка	6	2; 5.1	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение;
6		7;9 12		Беседа, тренировка	6	3;5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение; опрос
7		14;16 19		тренировка	8	2;5;6	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
8		21;23; 26;		Тренировка	6	4.2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
9		28,30		тренировка	4	2;5;6	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					26 час			
10	Ноябрь 2025	2, 4 6,9		Тренировка	8	3;5.2	Каб.30	Пед.наблюдение
11		11,13 16		Беседа, тренировка	6	2; 5;7	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
12		18,20 23		Беседа, тренировка	6	4.1; 5;6	Каб.30	Пед.наблюдение; опрос
13		25;27 30		Тренировка	6	3;5.2	Каб.30	Пед.наблюдение
					24час			
14	Декабрь 2025	2,4;7		Тренировка	6	2;5.1;7	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
15		9,11 14		Тренировка	6	3;5.2;7	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение

16		16,18 21		Тренировка беседа	6	2;5;6	Пар.зал ГДДЮТ	опрос Пед.наблюдение
17		23,25 28,30		Тренировка	8	4.1; 5;	Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика
					26час			
18	Январь 2026	11,		Тренировка	2	2;5.1	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
19		13,15 18		Тренировка	6	3;5.2	Каб.30	Пед.наблюдение
20		20,22, 25		Тренировка беседа	6	2;5;6	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
21		27,29		Тренировка	4	4.2;5;7	Каб.30	Пед.наблюдение
					18 час			
22	Февраль 2026	1,		Тренировка	2	2;5.1;6	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
23		3; 5 8		Тренировка беседа	6	3; 5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
24		10,12 15		Тренировка	6	2; 5;7	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
25		17,19 22		Тренировка	6	4.1; 5	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
26		24;26		Тренировка	4	2; 5;7	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					26 час			
27	Март 2026	1,3 5;8		Тренировка	8	2;5.1; 6	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
28		10,12 15		Тренировка	6	3;5.2	Каб.30	Пед.наблюдение
29		17,19 22		Тренировка Беседа	6	2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
30		24,26 29;31		Тренировка	8	4.1;5;7	Каб.30	Пед.наблюдение
					28час			
31	Апрель 2026	2,5		Тренировка	4	2;5.1;6	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
32		7,9 12		Тренировка	6	3;5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
33		14,16 19		Тренировка беседа	6	2;5;7	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
34		21,23 26		Тренировка	6	4.2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
35		28;30		Тренировка	4	3;5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					26час			
36	Май 2026	3		Тренировка	2	4.1;5.2	Пар. Зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
37		5;7,10		Тренировка	6	2; 5	Пар.зал ГДДЮТ	Пед.наблюдение
38		12,14 17		Тренировка	6	2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика
39		19,21 24		Тренировка	6	2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика
40		26; 28 31		Тренировка	6	2;5	Пар. Зал ГДДЮТ	Зачет диагностика

					26 час			
				итого	228час			

6го года обучения (II смена)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 2025	3;5;7	2ч	Беседа	6	1;1,1;6	Каб 30 ГДДЮТ	Опрос
2		10;12;14;	2ч	Беседа, тренировка	6	2; 2.1;3.1;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
3		17;19 21	2ч	Беседа, тренировка	6	2; 2.2;4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
4		24;26; 28	2ч	Тренировка	6	2; 2.3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Диагностика
					24 час			
5	Октябрь 2025	1;3;5;	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Зачет
6		8;10; 12;	2ч	Беседа, тренировка	6	2; 2.2;3.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
7		15;17; 19;22	2ч	тренировка	8	2; 2.3;4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
8		24;26; 29;31	2ч	Тренировка	8	2; 2.4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					28 час			
9	Ноябрь 2025	2;5; 7;9	2ч	Тренировка	8	2; 2.1;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
10		12;14 16	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;3;4.1	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
11		19;21 23	2ч	Беседа Тренировка	6	2; 2.3;4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение Опрос
12		26; 28;30	2ч	Тренировка	8	2; 2.4;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
					26 час.			
13	Декабрь 2025	3;5 7	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
14		10;12 14	2ч	Тренировка	6	2; 2.4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
15		17;19 21	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;3.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

16		24;26 28	2ч	Тренировка Беседа	6	2; 2.3;5;6	Каб 30 ГДДЮТ	опрос Пед.наблюдение Диагностика
17								
	Январь 2026	9;11	2ч	Тренировка	4	2; 2.4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
18		14;16 18	2ч	Тренировка	6	2; 2.1;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
19		21;23; 25;	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
20		28;30	2ч	Тренировка Беседа	4	2; 2.3;3.1;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
					20 час			
21	Февраль 2026	1; 4 6;8	2ч	Тренировка беседа	8	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
22		11;13 15	2ч	Тренировка Беседа	6	2; 2.3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
23		18;20; 22	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;3.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
24		25;27;	2ч	Тренировка Беседа	4	2; 2.3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
					24час			
25	Март 2026	1;4;6	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
26		11;13 15	2ч	Тренировка	6	2; 2.4;5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
27		18;20 22	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;3.1;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
28		25;27 29	2ч	Тренировка беседа	6	2; 2.3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
					24час			
29	Апрель 2026	1;3;5	2ч	Тренировка	6	2; 2.4;5;6	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
30		8;10 12	2ч	Тренировка Беседа	6	2; 2.1;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
31		15;17 19	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
32		22;24; 26;29	2ч	Тренировка	8	2; 2.3;3.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
					26час			
33	Май 2026	3;6; 8;10	2ч	Тренировка	8	2; 2.4;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение
34		13;15; 17	2ч	Тренировка беседа	4	2; 2.2;3.1;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение опрос
35		20;22; 24	2ч	Тренировка	4	2; 2.3;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение

36		27;29; 31	2ч	Тренировка	6	2; 2.2;5	Каб 30 ГДДЮТ	Пед.наблюдение зачет
					26 час			
				ИТОГО	222 час			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	• Хореографический зал; • Ковровое покрытие 13*13; • Шведская стенка; • хореографический станок; • музыкальный центр; • предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч); • тренировочная форма
Информационное обеспечение Ссылки:	• аудио материалы с фонограммами; • DVD-материалы с записями соревнований, сборов; • DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионок мира по художественной гимнастике.
Кадровое обеспечение	
Методическое обеспечение программы	тематическая литература, методические разработки занятий

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: открытый урок, отчётный концерт, участие в соревнованиях

Критерии освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в концертах, праздничных мероприятиях, конкурсах, др.
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Предметная диагностика: Уровень способностей детей	Низкий уровень Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Средний уровень Ребёнок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Высокий уровень Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ

Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце 4 года обучения (май) От 1 до 4 лет обучения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. С-П., 1993.
2. Базарова Н. Азбука классического танца. Л., Искусство, 1983.
3. Ваганова А. Основы классического танца. Л., Искусство, 1980.
4. Гай Говард .Техника европейских танцев. Артис, 2003.
5. Гусев С. Бытовые массовые танцы. М., 1985.
6. Иванов Ф. Бурятские танцы. Улан-Удэ, 1984.
7. Константинова А.Игровой стрейчинг. С-П., 1994.
8. Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. М., 1976.
9. «Современный бальный танец». Учебник под ред. Стриганова В.,
Уральской В., М., 1978.
10. Соколовский Ю. Основы бальной хореографии. Учебное пособие. М.,
1978.
11. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2003.
12. Хуторской А. Развитие одаренности школьников: методика
продуктивности обучения. М., Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС,
2000.
13. LetterService. Лондон-С-П.
14. Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального
спорта и акробатического рок-н-ролла <http://vftsarr.ru/> .

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514937

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026