

Министерство образования и науки Астраханской области  
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»  
отдел эстетики

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета ГАУ  
ДО «АОЦРТ»  
протокол пед. совета  
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»  
\_\_\_\_\_ Л.П. Дугина  
Приказ № 195  
от «24» мая 2023г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Восходящие звезды»**

Возрастная категория: 10 – 16 лет  
Срок реализации программы: 1 месяц

Авторы-составители:  
педагоги  
дополнительного  
образования  
Надеева М.И.  
Мышаева Ю.В.  
Мышаев Д.А.  
Дутова С.А.

Астрахань, 2023 г.

**Оглавление**

Пояснительная записка	3
Учебно-тематическое планирование	6
Методическое обеспечение программы	7
Список литературы	9

### **Пояснительная записка**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восходящие звёзды» является составной частью комплексной трехуровневой программы по обучению бальной хореографии детей, занимающихся в студии спортивного бального танца «Капель». Программа является логическим продолжением, дополнением и развитием образовательно-воспитательного процесса в студии.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восходящие звёзды» физкультурно-спортивной направленности и разработана на основе авторских дополнительных образовательных программ «В мире спортивного бального танца» (авторы: Семыгина О. Ф., Птицын Р. Н., Петров Д. В., Миронова И. М. г. Белгород 2010), «Спортивные бальные танцы» (автор А.А. Скробот, г. Новосибирск, 2007 г.), типовой образовательной программы Московской федерации спортивного танца.

Уровень программы – ознакомительный.

В настоящее время спортивные бальные танцы завоевывают все более широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой хореографического исполнения, зрелищностью, безграничной эмоциональной насыщенностью в выражении чувств исполнителей. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Международной федерацией спортивного танца (IDSF), членом которой является Федерация танцевального спорта России (ФТСР), к исполнению в спортивных соревнованиях приняты две танцевальные программы: Латино-американская (Самба, Ча-ча-ча, Джайв, Румба, Пасодобль) и Европейская (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный и Быстрый фокстроты).

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей обучающихся посредством обучения спортивным бальным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- знакомство с историей спортивных бальных танцев;
- обучение технике исполнения спортивных бальных танцев.

##### **Развивающие:**

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

**Адресат программы**

При составлении программы обращалось внимание на психологические особенности юношеского возраста, а именно: возросшее осознание себя как личности, стремление к самоопределению и самоутверждению, познавательную активность, интерес к новым знаниям, возрастающую социальную активность. Так же учитывалось увлечение воспитанников бальной хореографией, которое способствует эстетическому развитию личности, приобщению к мировой хореографической культуре.

Занятия предполагают постепенное повышение физической нагрузки и повышение результативности освоения программного материала.

Важным моментом в освоении программного материала является соблюдение техники безопасности воспитанниками, предусматривающей охрану здоровья каждого ребенка.

**Формы и режим занятий**

Форма занятий – индивидуальная и групповая.

Режим занятий:

1 месяц обучения: 4 раза в неделю по 2 часа;

Всего – 32 часа.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Программа предусматривает различные средства подготовки, повышения навыков на всех этапах обучения:

- 1.Общая физическая подготовка;
- 2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- 3.Хореографические упражнения;
- 4.Упражнения на равновесие, координацию;
- 6.Танцевальные движения согласно программе;

**Срок реализации программы**

Срок реализации программы – 1 месяц. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 32 часа.

Для улучшения качества обучения программа предусматривает различные формы и методы обучения.

**Методы обучения**

- 1.Словесные методы: объяснение; разъяснение; дискуссия; пример.
- 2.Практические методы: упражнение; тренировка; репетиция; игра.
- 3.Наглядные методы: демонстрация.
- 4.Методы стимулирования: соревнование, создание ситуаций успеха.

**Формы обучения**

Программа обучения включает в себя коллективные, групповые и индивидуальные формы обучения: урок, конкурс, мастер-классы,

индивидуальное творческое задание, консультация. В ходе обучения предусмотрены индивидуальные занятия и занятия с малыми группами.

### **Ожидаемые результаты**

1. Физическое развитие детей с учетом возрастных особенностей.
2. Формирование и развитие навыков поведения и общения в коллективе.
3. Формирование черт характера – трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, собранность, доброжелательность, уважение к старшим.

Методы проверки и оценки знаний разнообразны:

- задание;
- самостоятельная работа;
- соревнование.

### **Планируемые результаты**

#### **1 месяц обучения:**

Знакомство с коллективом, правилами поведения в учреждении и на занятиях, беседа по технике безопасности. Знакомство с музыкально-ритмическими рисунками танцев: медленный вальс, ча-ча-ча, самба. Изучение основных хореографических позиций, стойки. Комплекс общеразвивающих упражнений: прыжки, ходьба на носках, пятках, бег на месте на носках, упражнения для рук, корпуса, головы, перенос веса. Подвижные игры под музыку.

Самба. Изучение основных шагов танца самба: пружинка на месте, баунс на месте, баунс в сторону, баунс вперед-назад. Исполнение основных шагов под счет и под музыку. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

Ча-ча-ча. Основные движения и шаги танца ча-ча-ча: основное движение на месте, основное движение в сторону. Исполнение основных шагов под музыку и под счет. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

Медленный вальс. Основные движение и шаги медленного вальса: квадрат малый, квадрат большой, поступательное движение вперед и назад. Исполнение основных шагов под счет и под музыку. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

Проверка знаний и умений в форме открытых занятий и отчетного концерта коллектива.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

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

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

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале месяца для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Он 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 проводится один раз в месяц на открытом занятии.

**Формы контроля:**

- контрольное занятие;
- открытые занятия для родителей;

Итоговая аттестация проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата в форме открытого урока.

**Критериями оценки освоения программы являются:**

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности обучающегося;

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного периода 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 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 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.

**Содержание программы  
Учебно-тематический план**

тема	теория	практика	всего	формы контроля
Вводное занятие «Танец + спорт = конкурс»	1	1	2	анкетирование
«Мелодия и ритмы»	1	2	3	Контрольное занятие
«Рождение танца»	2	5	7	Показ
«В поисках новых па» (постановки, композиции)	2	6	8	Показ
«Виват, грация!»	2	8	10	Самостоятельная работа
Итоговое занятие:		2	2	Открытое занятие
Всего:	8	24	32	

**Содержание учебно-тематического плана**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Законы построения музыки и выразительные средства. Построение турнирных композиций. Характер, ритм и темп. Конкурсные танцы, соревнования.

**Практическая работа:**

- иллюстративно-демонстрационный показ;
- упражнения, тренировочные движения, схемы.

**Тема 2. «Мелодии и ритмы»**

**Теория.** Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Динамика - важнейшее средство выразительности в танцевальной музыке. «Динамический ритм».

**Практическая работа:**

Развитие музыкальности путём прослушивания мелодий с различными ритмами. Анализ содержания и построение танцевальной музыки. Определение музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой), дирижирование.

**Тема 3. «Рождение танца»**

**Теория.** Знание правил исполнения упражнений классического и народного тренажа, обще развивающих упражнений.

**Практическая работа:**

Упражнения классического и народного тренажа. Полуприседания, подъёмы на полупальцах в сочетании с полуприседаниями. Вынос ноги на

носок вперёд, в сторону, назад, в сторону. То же с полуприседаниями при подтягивании ноги. Полукруг и круг ногой по точкам. Броски ноги – маленькие и большие (батманы). Наклоны корпуса вперёд, назад и в стороны. Прыжки. Вращения (шене).

Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3, 2-ю позицию и опускание в исходное положение. Перевод рук из подготовительного положения в 1, 3-ю позиции, затем поочерёдный перевод в 1, 2-ю позиции и опускание их в исходное положение. Поочерёдный перевод рук из 2-й позиции в 1-ю и обратно. Поочерёдный перевод рук из 2-й позиции в 3-ю и обратно и т. д., упражнения для развития пластики.

Общеразвивающие упражнения.

-сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных;

-движение плечами вверх-вниз, вперёд-назад, круговые движения в одном направлении и в разных;

-повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперёд и назад; движение в тазобедренном поясе; движения в плечевом поясе;

-обязательное включение в работу различных движений диско танцев, ритмической гимнастики и джаз балета.

**Тема 4.«В поисках новых па».**

**Теория.** История развития спортивных бальных танцев.

**Практическая работа:** Разучивание вариаций по программе европейских и латиноамериканских танцев.

**Тема 5.«Виват, грация».**

**Теория.** История бальной хореографии и этапы её развития.

**Практическая работа:**

-разучивание более сложных фигур и движений;

-построение конкурсных схем и вариаций.



## Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

- кадровые: требуется педагог дополнительного образования, хореограф-постановщик, отвечающие всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующих должностей педагогических работников;

- материально-технические условия: необходимо наличие специально оборудованного помещения – хореографического зала, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, раздевалки. Зал должен быть оснащён станками и зеркалами.

### Оборудование:

- наличие музыкальной установки.

**Форма одежды:** для девочек – черный купальник, черная юбка, белые носки, балетная обувь / чешки; для мальчиков – белая футболка, черные брюки, черные носки, балетная обувь / чешки.

### Информационное обеспечение программы

- учебно-методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- видео, фотоматериалы.

### Методическое обеспечение (спортивные разряды «Н», «Е» классы)

Тема программы	Формы занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие «Танец + спорт = конкурс»	уроки-конкурсы; уроки-фантазии, уроки-погружения	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	анкетирование
«Мелодия и ритмы»	уроки повторения, встречи с увлечением. музыкально-танцевальные фантазии	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	контрольное занятие
«Рождение танца»	уроки-соревнования; уроки исправления ошибок,	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный	показ

	демонстрационные «уроки гладкого паркета»			ый центр	
«В поисках новых па» (постановки, композиции)	уроки творчества, уроки путешествие в прошлое, ритмы планеты.	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	показ
«Виват, грация!»	конкурсы, соревнования	словесный, наглядный, практический	ноты, специальная литература	фортепиано, аудиозаписи, музыкальный центр	самостоятельная работа

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

### **Список литературы для педагогов:**

1. Алекс Мур. Бальный танец. – АСТ, 2004 г.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соловнина Е.Н.. Музыка и движение. Упражнение, игры, пляски для детей 5 – 6 лет. – М., 1983 г.
3. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – М., 2003 г.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М., 2002 г.
5. Ежова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарий праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских центров. – М., 2004 г.
6. Кауль Н. Как научить танцевать спортивные бальные танцы. – М., 2004 г.
7. Психологические тесты/ под ред. А.А. Карелина. – М., 2003 г.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М., 2003 г.
9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998 г.

### **Для обучающихся и родителей:**

1. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1983 г.
2. Психологические тесты/ под ред. А.А. Карелина. – М., 2003 г.
3. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. - М., 1966 г.

**Интернет ресурсы:**

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно - образовательными ресурсами:

**Медленный вальс**

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- [http://www.youtube.com/watch?v=9ih\\_jeJA\\_68](http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68)

**Самба**

- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- [http://www.youtube.com/watch?v=J5\\_g0XSp0o&list=PL302FA3CB](http://www.youtube.com/watch?v=J5_g0XSp0o&list=PL302FA3CB)

**BB88F3AC**

- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

**Ча-ча-ча**

- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- [http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms\\_I1t0](http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0)
- [http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP\\_1BXQ](http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ)
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=COObqqYc3kI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>