

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Смоленской области по образованию и науке

Администрации города Смоленска

МБОУ "Гимназия № 4"

<p>РАССМОТРЕНО на заседании кафедры руководитель кафедры _____/Е.Л. Данилова Протокол от 28 августа 2025 г. №1</p>	<p>СОГЛАСОВАНО на заседании педагогического совета Протокол от 29 августа 2025 г. №1</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Гимназия № 4» от 29.08.2025 №32-од</p>
--	--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Танцевально-спортивный клуб «Парадокс»

для 11 класса на 2025-2026 учебный год

Составитель:
Поспелова Ольга Ивановна
тренер ТСК «Парадокс»
МБОУ «Гимназия №4»

Смоленск 2025

Пояснительная записка.

Цель программы:

Данная программа является составной частью общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба «Парадокс».

Для успешного освоения данной программы, начинающий танцор должен закончить обучение в младшей группе . Обучение по данной программе предполагает: углубленный уровень изучения материала, более серьезные тренировочные занятия, стабильные конкурсные выступления, проявление необходимых для спортсмена качеств (упорство, настойчивость, трудолюбие и т.д.). Итог- присвоение ученикам спортивных классов и разрядов.

Задачи программы:

- психологическая адаптация спортсменов-танцоров к специфическим условиям соревновательной деятельности.
- обеспечение поддержания необходимого уровня функционального состояния организма.
- использование специальной физической подготовки в танцевальном спорте;
- психологическая подготовка к восприятию рейтингового результата в танцевальном спорте;

Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- *Личностные результаты:*

- ребенок становится более дисциплинированным;
- учится лучше организовывать свое свободное время, что в свою очередь влияет и на успехи в школьном обучении;
- следит за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и прически.

- развивается коммуникативная культура ребенка, появляется необходимость поиска компромиссного решения для достижения общей цели.

Метапредметные результаты :

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- развивать пластическую выразительность, физическую активность ;
- развивать устойчивый интерес к танцевальному искусству и спорту;
- развивать хореографические способности: координацию, хореографическую память , музыкальный слух, чувство ритма, дыхание, способности к творческому самовыражению
- воспитывать в себе чувство прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- формировать танцевальную культуру, эмоциональное и осознанное отношение к ней

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- развивать культурную толерантность через вхождение в хореографическое искусство различных национальных традиций, стилей, эпох
- воспитывать в себе спортивные , волевые качества. настойчивость, целеустремленность , дисциплинированность, трудолюбие;
- применять полученные знания на практике;
- понимать терминологию на русском, английском и французском языках

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- работать в паре и коллективе
- стремиться к получению призовых мест на турнирах
- уверенно чувствовать себя на турнирах различного уровня

- легко принимать информацию и применять её на практике

Предметные результаты:

- подготовка учащихся для исполнения конкурсной программы
- совершенствование учащихся и достижение профессионального исполнения европейской и латино-американской программ
- выявление способностей учащихся, раскрытие и развитие их индивидуальных способностей;
- знакомство учащихся с творчеством лучших танцевальных дуэтов и ансамблей.

Формы проведения занятий

Основной формой проведения занятий по хореографии является практическое учебное занятие. Однако отдельные занятия могут проходить в форме занятия-игры, концерта, мастер-класса, контрольного урока, занятия-праздника, открытого занятия для родителей, занятия-беседы, творческой мастерской.

Структура учебного занятия начальной подготовки:

Вводная часть: построение, поклон, беседы.

Подготовительная часть: задания на умеренную двигательную активность (комплекс разминки, партерная гимнастика)

Основная часть: задания с большой двигательной активностью, новые танцевальные элементы, комбинации, этюды.

Заключительная часть: музыкальные игры, творческие задания, упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

Структура учебного занятия базовой подготовки:

Вводная часть: построение, поклон, беседы

Подготовительная часть: упражнения умеренной двигательной активности (разминка, элементы специальной гимнастики)

Основная часть: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, прыжки, упражнения на пальцах.

Заключительная часть: растяжка, пластические этюды, творческие задания, упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

Содержание:

<i>Содержание</i>	<i>Формы организации тренировочного процесса</i>	<i>Виды деятельности</i>
1. «Медленный вальс» Двойной левый спин. «Крыло»; Поворотный лок. Слип-пивот. Овер-свей	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре Взаимодействие в паре.
2 «Самба» Роки; «Мэйпул»; Аргентинские кроссы; Раскручивание от руки; Крузадо локи; Променадный бег в закрытой и открытой позиции; «Караоке»; Левый	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.	Основной счёт. Особенности работы стопы и

ролл; Пивот.	Организация конкурса внутри коллектива.	коленей. Работа корпуса и бедер. Подъем и снижение. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Взаимодействие в паре.
<ul style="list-style-type: none"> • «Ча-ча-ча» • Правый волчок; Турецкое полотенце; Спираль; Лассо; Роулл спиннинг; Керл; Смена ног; «Хоккейная клюшка»; Кубинские брейки; «Веер». 	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Перенос веса. Подъем и снижение. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа корпуса. Взаимодействие в паре.</p>
<p>4 «Квикстеп»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Зиг-заг»; • Двойной левый спин; • Кросс свивл; • Телемарк; • Импетус поворот; • Фиш тейл; 	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Пивот; • Прыжки. 		<p>корпуса. Степень поворота.</p> <p>Положение корпуса, рук ног и головы в паре.</p> <p>Взаимодействие в паре</p>
<p>5 «Джайв»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Коса; «Хлыст»; • «Хлыст с двойным кроссом»; • Флики в брейк; • Перекрученная перемена мест слева направо; • Левый хлыст; • «Испанские руки»; 	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной счёт, ритм, музыкальный размер.</p> <p>Особенности работы стопы.</p> <p>Положение корпуса, рук ног и головы в паре.</p> <p>Взаимодействие в паре</p>
<p>6 «Румба»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основное движение; • Поступательный ход вперёд и назад; • Поворот на месте влево и вправо; • Поворот под рукой влево и вправо; • Нью-Йорк; 	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной счёт, ритм, музыкальный размер.</p> <p>Особенности работа стопы, работа коленей. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Рука к руке; • Алемана; • «Веер»; • «Клюшка»; • Правый волчок; • Раскрытие вправо; • Хип твист (открытый, закрытый); • «Кукарача»; • Спираль; • Боковой шаг; • Аида; • Кубинские роки; • Прогрессивный шаг. 		<p>Взаимодействие в паре</p>
<p>7 « Венский вальс»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правый поворот; • Перемена. <p>-</p>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер.</p> <p>Особенности работы стопы. Подъем и снижение, работа корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.</p> <p>Взаимодействие в паре.</p>
<p>8 «Танго»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поступательный боковой ход; 	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Основной левый поворот; • Открытый левый поворот; • Закрытый променад; • Заднее корте; • Роки; • Рок поворот; • Поступательное звено; • Фоловей назад; • Наружный свивл; • Открытый променад назад; • Правый променадный поворот 	<p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение, работа корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Взаимодействие в паре.</p>
--	---	--

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Организационное занятие. Осанка и ось корпуса. Пояснично-крестцовый отдел. Плечевой и грудной пояс.	1
2.	Медленный вальс. Основные фигуры и шаги. По одному и в парах	1
3.	Историко-бытовой танец. Гавот, полонез	1
4.	Постановка рук в подготовительном положении, II и III позициях. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1

5.	Основы классического танца, упражнения у станка и на середине. Прыжки, вращения	1
6.	Латино-американская программа. Ча-ча-ча . Отработка основных движений	1
7.	Медленный вальс, ча-ча-ча. Разучивание вариаций	1
8.	Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках. Повторение пройденного	1
9.	Европейская программа. Венский вальс. Отличие от медленного вальса. Исполнение в парах	1
10.	Квикстеп. Четвертной поворот по одному и в парах. Постановка рук в парах. Музыкально-ритмический рисунок танца	1
11.	Упражнения у станка и на середине зала. Галоп или шассе. Лёгкий бег вперёд и назад. Бег в комбинации с шагом. Работа корпуса и бёдер	1
12.	Основы народного танца. Дробные выстукивания в испанском характере	1
13.	Повторение и отработка европейской программы. Медленный вальс, венский вальс, квикстеп	1
14.	Подготовка концертного номера на основе венского вальса. Фигурный вальс	1
15.	Отработка фигурного вальса. Рисунок, переходы, основные схемы.	1
16.	Латино-американская программа. Самба. Основные элементы и построение вариаций.	1
17.	ОФП. Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц спины, растяжка, развитие гибкости	1
18.	Прогон. Медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча. Повторение фигурного вальса.	1
19.	Европейская программа. Танго. Изучение основ танца. Музыкально-ритмический рисунок. Работа	1

	стоп. Положение рук в паре	
20.	Танго, венский вальс. Повторение и закрепление изученного материала.	1
21.	Латино-американская программа. Джайв. Основной шаг. Работа по одному и в парах. В медленном темпе.	1
22.	Джайв . Основное движение в быстром темпе. Составление композиции.	1
23.	Европейская программа. Повторение. Медленный вальс, квикстеп. Партерный урок (2 часа).	1
24.	Прогон латино-американской программы. Самба, ча-ча-ча, джайв.	1
25.	ОФП. Подготовка латино-американской конкурсной программы. Знакомство с танцем румба, сравнение с техникой ча-ча-ча.	1
26.	Продолжение изучения танца румба. Работа рук, бёдер, основные шаги. Составление элементарной композиции в паре.	1
27.	ОФП. Разучивание латиноамериканской конкурсной программы. Ритмический урок.	1
28.	Основные фигуры стандартной программы (медленный фокстрот). Элементарные вариации.	1
29.	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Прыжки вращения по диагонали.	1
30.	Повторение и закрепление европейской программы.	1
31.	Повторение и закрепление латино-американской программы	1
32.	Просмотр видеоматериала с международных турниров по спортивно-бальным танцам. Анализ увиденного.	1

33.	Прогон. Подготовка к открытому уроку.	1
34.	Открытый урок. Промежуточная аттестация.	1
35.	Подведение итогов	1