

**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>
<p>1. «Медленный вальс»                      .Двойной левый спин.                      «Крыло»; Поворотный лок.                      Слип-пивот. Овер-свей.                      Проходящий правый поворот.                      Бегущее окончание. Бегущее кросс шассе. Баунс фоллевэй с плетение-окончанием.                      Изогнутый тройной шаг.                      Открытый правый поворот.</p>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.                      Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер.                      Особенности работы стопы.                      Подъем и снижение корпуса. Степень поворота.                      Положение корпуса, рук ног и головы в паре                      Взаимодействие в паре.</p>
<p>2 «Самба» Роки; «Мэйпул»;                      Аргентинские кроссы;                      Раскручивание от руки;                      Крузадо локи; Променадный бег в закрытой и открытой позиции; «Караоке»; Левый</p>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p>	<p>Основной ритм, счёт.                      Особенности работы стопы и</p>

<p>ролл; Пивот. Коса. Роки назад. Открытые роки вправо и влево. Самба шассе в сторону. Дроп вольта. Корта джака в теневой позиции.</p>	<p>Организация конкурса внутри коллектива.</p>	<p>коленей. Работа корпуса и бедер. Подъем и снижение. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Взаимодействие в паре.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ча-ча-ча»</li> <li>• Правый волчок; Турецкое полотенце; Спираль; Лассо; Роул спиннинг; Керл; Смена ног; «Хоккейная клюшка»; Кубинские брейки; «Веер». Левый волчок. Рука в руке. Три ча-ча-ча. Закрытый хип твист. Кросс бэйсик. Роул спиннинг.</li> </ul>	<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"> <li>• «Зиг-заг»;</li> <li>• Двойной левый спин;</li> <li>• Кросс свивл;</li> <li>• Телемарк;</li> <li>• Импетус поворот;</li> <li>• Фиш тейл;</li> </ul>	<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"> <li>• Пивот;</li> <li>• Прыжки.</li> </ul>		<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"> <li>• Коса; «Хлыст»;</li> <li>• «Хлыст с двойным кроссом»;</li> <li>• Флики в брейк;</li> <li>• Перекрученная перемена мест слева направо;</li> <li>• Левый хлыст;</li> <li>• «Испанские руки»;</li> </ul>	<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"> <li>• Основное движение;</li> <li>• Поступательный ход вперёд и назад;</li> <li>• Поворот на месте влево и вправо;</li> <li>• Поворот под рукой влево и вправо;</li> <li>• Нью-Йорк;</li> </ul>	<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"> <li>• Рука к руке;</li> <li>• Алемана;</li> <li>• «Веер»;</li> <li>• «Клюшка»;</li> <li>• Правый волчок;</li> <li>• Раскрытие вправо;</li> <li>• Хип твист (открытый, закрытый);</li> <li>• «Кукарача»;</li> <li>• Спираль;</li> <li>• Боковой шаг;</li> <li>• Аида;</li> <li>• Кубинские роки;</li> <li>• Прогрессивный шаг.</li> </ul>		<p>Взаимодействие в паре</p>
<p>7 « Венский вальс»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правый поворот;</li> <li>• Перемена.</li> </ul> <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"> <li>• Поступательный боковой ход;</li> </ul>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основной левый поворот;</li> <li>• Открытый левый поворот;</li> <li>• Закрытый променад;</li> <li>• Заднее корте;</li> <li>• Роки;</li> <li>• Рок поворот;</li> <li>• Поступательное звено;</li> <li>• Фоловей назад;</li> <li>• Наружный свивл;</li> <li>• Открытый променад назад;</li> <li>• Правый променадный поворот</li> </ul>	<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. ОФП. Прыжки. Вращения.	1
2.	Медленный вальс. Основные фигуры и шаги. По одному и в парах. Взаимодействие партнёра и партнёрши.	1
3.	Историко-бытовой танец. Положение рук в паре.	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 . Основные фигуры.	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. Правый поворот. Исполнение в парах	1
10.	Квикстеп. Четвертной поворот по одному и в парах. Постановка рук в парах. Музыкально-ритмический рисунок танца. Спин поворот.	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.	Изучение позиций рук в испанском характере. Положение корпуса в пасодoble.	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. Левый поворот.	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.	ОФП. Укрепление мышц спины, пресса.	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. Ведение в паре.	1
27.	ОФП. Разучивание латиноамериканской конкурсной программы. Ритмический урок.	1
28.	Основные фигуры стандартной программы (медленный фокстрот). Изучение ритмического рисунка.	1
29.	Пасодобль. Шаги, руки, взаимодействие в паре.	1
30.	Повторение и закрепление европейской программы.	1
31.	Повторение и закрепление латино-американской программы	1
32.	Прогон . Медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп, медленный фокстрот, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.	1
33.	Открытый урок.	1
34.	Повторение пройденного.	1
35.	Промежуточная аттестация.Показ.	1

