

**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 2 класса на 2025-2026 учебный год

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

Смоленск 2025

## **Пояснительная записка**

### **Цель программы:**

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом. 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. Основной целью данной программы является выявление способностей у учеников начальных классов к танцевальному спорту и дальнейшее развитие для участия в турнирах различного уровня.

### **Задачи программы:**

- обучить детей основам спортивной бальной хореографии в соответствии с программой;
- научить детей свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком;
- повысить индивидуальный уровень исполнительского мастерства;
- способствовать развитию координации и пластики;
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний;
- привить навыки хорошего тона и правил поведения;
- развить чувство коллективизма и взаимовыручки.

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы клуба:**

### *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.
- проявление интеллектуальных и творческих способностей,
- оценивание жизненных ситуаций с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья;
- развитие самооценки личности.

### **Предметные результаты:**

- подготовка учеников для участия в школьных мероприятиях
- подготовка учащихся для исполнения конкурсной программы
- изучение основ спортивного бального танца
- выявление способностей учащихся, раскрытие и развитие их индивидуальных способностей;
- знакомство учащихся с творчеством лучших танцевальных дуэтов и ансамблей
- освоение комплекса знаний, умений и навыков в области хореографии и основ музыкальной грамоты.
  1. Воспитание танцоров Н, Е, D, C, В класса.
  2. Физическое развитие детей с учетом возрастных особенностей.

3. Формирование и развитие навыков поведения и общения в коллективе.

4. Формирование черт характера – трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, собранность, доброжелательность, уважение к старшим.

Методы проверки и оценки знаний разнообразны:

- задание;
- самостоятельная работа;
- соревнование.

### **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 общеучебные
  - использовать разнообразные приемы работы с информацией: систематизация.

## **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

## **Содержание:**

### **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.

<i>Содержание</i>	<i>Формы организации тренировочного процесса</i>	<i>Виды деятельности</i>
• «Медленный вальс» Квадрат малый; 1. Квадрат большой; Поступательное движение вперед и назад; Перемена вперед и назад. Перемена назад и вперед; Развернутый	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Изучение основного ритма, счёта, музыкального размера, особенностей работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре

квадрат;Правый поворот;Виск.		
«Самба» Баунс; Баунс с шагом в сторону; Баунс с шагом вперед, назад; Основное движение; Основное действие.	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива.	Основной ритм, счёт. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.
2. «Ча-ча-ча» Основное движение на месте;Основное движение в сторону (шоссе);Открытия вправо и влево;«Тайм-степ».	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.
«Квикстеп» Основное движение; Четвертной поворот направо; Шоссе в сторону.	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.
«Джайв» Основное движение. Перемена мест.	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

• «Вару-вару»	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.
« Польшка» Галоп ,подскоки, хлопки	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Взаимодействие в паре.

### Тематическое планирование

<b>1.</b>	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Шаги по кругу подскоки галоп.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Постановка рук и спины в медленном вальсе, правая перемена.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Медленный вальс. Маленький квадрат, перемена.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Медленный вальс в паре. Разучивание композиций.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Основные элементы ча-ча-ча. Работа стопы и колена.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Повторение композиций медленного вальса. Закрепление основ ча-ча-ча.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Упражнения на ковриках. Укрепление мышц спины.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Вару-вару по одному и в парах.	<b>1</b>

<b>10.</b>	Медленный вальс, ча-ча-ча .	<b>1</b>
<b>11.</b>	Изучение основ классического танца. Позиции рук и ног.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Самба. Изучение основных элементов. Пружина. Ритмический рисунок.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Повторение и закрепление вару-вару.	<b>1</b>
<b>14.</b>	ОФП. Растяжка.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Повторение пройденного, прыжки на середине зала.	<b>1</b>
<b>17.</b>	Прогон	<b>1</b>
<b>18.</b>	Упражнения для рук. Вращения на месте и по диагонали.	<b>1</b>
<b>19.</b>	Квикстеп. Ритмический рисунок.	<b>1</b>
<b>20.</b>	Партерная гимнастика, прыжки, вращения.	<b>1</b>
<b>21.</b>	Квикстеп. Четвертной поворот по одному в половину темпа.	<b>1</b>
<b>22.</b>	Повторение пройденного материала.	<b>1</b>
<b>23.</b>	Постановка концертного номера.	<b>1</b>
<b>24.</b>	Отработка движений, рисунка, закрепление изученного.	<b>1</b>
<b>25.</b>	ОФП. Укрепление икроножных мышц, упражнения на гибкость.	<b>1</b>
<b>26.</b>	Квикстеп в парах. Направление шагов партнёра и партнёрши.	<b>1</b>
<b>27.</b>	Прогон. Медленный вальс , квикстеп, самба, ча-ча-ча.	<b>1</b>
<b>28.</b>	Закрепление пройденного материала.	<b>1</b>
<b>29.</b>	Проведение конкурса в игровой форме.	<b>1</b>
<b>30.</b>	Упражнения у станка, на середине зала. Прыжки на месте и с продвижением.	<b>1</b>
<b>31.</b>	Проверка композиций медленного вальса, ча-ча-ча, самбы.	<b>1</b>
<b>32.</b>	Самба. Боковой самба-ход, вольта	<b>1</b>
<b>33.</b>	Самба-виск, самба-баунс. Повторение композиций.	<b>1</b>

<b>34.</b>	Ча-ча-ча. Нью-Йорк, основной шаг.	<b>1</b>
<b>35.</b>	Композиция полочки в парах.	<b>1</b>
<b>36.</b>	Прогон. Медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча.	<b>1</b>
<b>37.</b>	Прыжки. Типы прыжков, механика прыжка.	<b>1</b>
<b>38.</b>	Упражнения, развивающие координацию и чувство ритма.	<b>1</b>
<b>39.</b>	Прогон программы.	<b>1</b>
<b>40.</b>	Подготовка концертного номера.	<b>1</b>
<b>41.</b>	Повторение пройденного материала.	<b>1</b>
<b>42.</b>	Просмотр видео материала . Анализ увиденного.	<b>1</b>
<b>43.</b>	Полька, ча-ча-ча.	<b>1</b>
<b>44.</b>	Галоп, подскоки.	<b>1</b>
<b>45.</b>	Вару – вару , полька.	<b>1</b>
<b>46.</b>	Упражнения для рук.	<b>1</b>
<b>47.</b>	Вращения, прыжки.	<b>1</b>
<b>48.</b>	Медленный вальс , ча-ча-ча.	<b>1</b>
<b>49.</b>	Припадание, вращения на месте и по диагонали.	<b>1</b>
<b>50.</b>	Просмотр показательного выступления учеников старших групп.	<b>1</b>
<b>51.</b>	Партерная гимнастика. Планка, мостик, стойка на руках.	<b>1</b>
<b>52.</b>	Ча-ча-ча. Основной шаг. Повторение композиций.	<b>1</b>
<b>53.</b>	ОФП. Приседания, отжимания, прыжки. Растяжка.	<b>1</b>
<b>54.</b>	Повторение и закрепление медленного вальса, самбы, вару-вару.	<b>1</b>
<b>55.</b>	Просмотр каждой пары в отдельности, устранение недочётов.	<b>1</b>

<b>56.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала. Прогон.	<b>1</b>
<b>57.</b>	Шаги и прыжки по кругу. Вращения. Растяжка.	<b>1</b>
<b>58.</b>	Медленный вальс. Правый поворот. Перемены	<b>1</b>
<b>59.</b>	Правый поворот медленного по одному и в парах.	<b>1</b>
<b>60-61</b>	Просмотр каждого ученика в отдельности. Оценка уровня подготовки .	<b>2</b>
<b>62.</b>	Основы народного танца. Дробные выстукивания.	<b>1</b>
<b>63.</b>	Партерная гимнастика, растяжка, упражнения для стоп.	<b>1</b>
<b>64.</b>	Оценка результатов каждой пары в отдельности.	<b>1</b>
<b>65.</b>	Постановка фигурного вальса для концертной программы.	<b>1</b>
<b>66.</b>	Медленный вальс. Отработка техники исполнения основных шагов.	<b>1</b>
<b>67.</b>	Промежуточная аттестация. Показ	<b>1</b>
<b>68.</b>	Итоговое занятие.	<b>1</b>