

**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 6 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 способности 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» Правый спин-поворот; 2. Шассе; 3. Правый поворот с хезитейшн; 4. Наружная перемена; 5. Лок-степ вперед; 6. Лок назад; 7. Левое корте.	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса внутри коллектива	Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре
«Самба» 1. Самба ход на месте; 2. Левый поворот;	Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ. Организация конкурса	Основной ритм, счёт. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

<p>3. Ботафого с продвижением вперед, назад;</p> <p>4. Вольта с продвижением влево и вправо;</p> <p>5. Лок-степ;</p> <p>6. Крисс-кросс.</p>	<p>внутри коллектива.</p>	
<p>8. «Ча-ча-ча» Алемана;</p> <p>1. «Поворот под рукой вправо, влево»;</p> <p>2. Лок степ;</p> <p>3. Три ча-ча;</p> <p>4. Рука-в-руке;</p> <p>5. Хип твист.</p>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.</p>
<p>«Квикстеп»</p> <p>1. Четвертной поворот;</p> <p>2. Правый поворот;</p> <p>3. Шассе;</p> <p>4. Лок вперед;</p> <p>5. Спин-поворот;</p> <p>6. «Поступательное шассе»;</p>	<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 корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.</p>
<p>«Джайв»</p>	<p>Практические</p>	<p>Основной ритм,</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основное движение;</li> <li>2. Перемена мест;</li> <li>3. «Кик-Болл-чейндж»;</li> <li>4. Смена рук за спиной;</li> <li>5. Американский спин;</li> <li>6. «Стоп-энд-гоу»;</li> <li>7. Звено.</li> </ol>	<p>занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы.</p> <p>Положение корпуса, рук ног и головы в паре.</p>
<p>«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> <li>• Рука к руке;</li> </ul>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса внутри коллектива</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы, работа коленей. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.</p>
<p>« Венский вальс»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правый поворот;</li> <li>• Перемена.</li> </ul>	<p>Практические занятия. Просмотр видеоматериала анализ.</p> <p>Организация конкурса</p>	<p>Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение, работа корпуса. Степень поворота. Положение</p>

	внутри коллектива	рук, ног, корпуса, голова в паре. Взаимодействие в паре.
--	-------------------	--

### Тематическое планирование

<u>№</u>	<u>Тема занятий</u>	<u>КОЛ-ВО ЧАСОВ</u>
1.	ОФП. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Развитие силовой выносливости.	1
2.	Партерная гимнастика. Растяжка. Упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц спины.	1
3.	Постановка рук и спины в медленном вальсе, повторение движений.	1
4.	Медленный вальс. Маленький квадрат, перемена. Большой квадрат, четыре перемены.	1
5.	Медленный вальс в паре. Закрепление выученных композиций. Вальс по кругу.	1
6.	Основные элементы ча-ча-ча. Работа стопы и колена.	1
7.	Повторение композиций медленного вальса. Закрепление основ ча-ча-ча. Тайм степ, спот поворот.	1
8.	Вращения. Прыжки . Изучение основных позиций рук и ног. Упражнения на гибкость	1
9.	Ча-ча-ча. Разбор композиции. Постановка рук.	1
10.	Медленный вальс, ча-ча-ча . Работа в паре.	1
11.	Изучение основ классического танца. Упражнения у станка и на середине зала.	1
12.	Самба. Изучение основных элементов. Пружина. Ритмический рисунок. Самба-ход. Самба-виск.	1
13.	Соединение элементов самба в композицию. Работа рук.	1
14.	ОФП. Растяжка. Упражнения на гибкость.	1
15.	Медленный вальс, ча-ча-ча, самба. Повторение и закрепление изученного материала.	1
16.	Румба. Знакомство с ритмическим рисунком. Основные фигуры.	1
17.	Прогон	1

18.	Упражнения для рук, позиции ног, укрепление мышц спины. Прыжки. Вращения на месте и по диагонали.	1
19.	Квикстеп. Ритмический рисунок. Направление шагов в четвертном повороте.	1
20.	Партерная гимнастика, прыжки, подъёмы на полупальцы по шестой и первой позиции ног.	1
21.	Квикстеп. Спуски , подъёмы, баланс. Четвертной поворот по одному в половину темпа.	1
22.	Повторение пройденного материала.	1
23.	Постановка концертного номера на основе ча-ча-ча.	1
24.	Отработка движений, рисунка, закрепление выученного.	1
25.	ОФП. Укрепление икроножных мышц, упражнения на гибкость. Укрепление мышц спины и пресса.	1
26.	Квикстеп в парах. Направление шагов партнёра и партнёрши.	1
27.	Прогон. Медленный вальс , квикстеп, самба, ча-ча-ча.	1
28.	Подготовка к открытому уроку для родителей. Закрепление пройденного материала.	1
29.	Открытый урок в конкурсно-игровой форме.	1
30.	Упражнения у станка, на середине зала. Прыжки на месте и с продвижением. Вращения на месте и по диагонали.	1
31.	Проверка композиций медленного вальса, квикстепа, ча-ча-ча, самбы. Партнёры оценивают знания партнёрш, партнёрши оценивают знания партнёров.	1
32.	Самба. Боковой самба-ход, бота-фого, вольта, левый поворот. По одному и в парах в полный темп.	1
33.	Самба-виск, самба-баунс. Повторение композиций.	1
34.	Ча-ча-ча. Нью-Йорк, спот-поворот.	1
35.	Джайв. Джайв-шассе медленно по одному. Повторение пройденного.	1
36.	Прогон. Медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.	1

37.	Прыжки. Типы прыжков, механика прыжка.	1
38.	Медленный вальс . Правая перемена.	1
39.	Упражнения для рук . Вращения в ча-ча-ча. Вращения в джайве.	1
40.	Прыжки по диагонали. Вращения на середине. Изучение основных позиций рук.	1
41.	Повторение европейской программы. Медленный вальс, венский вальс, квикстеп.	1
42.	Повторение латино-американской программы. Самба, ча-ча-ча, джайв, румба	1
43.	Прогон. Медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв.	1
44.	Подготовка концертного номера. Фигурный вальс, рок-н-ролл.	1
45.	Ча-ча-ча Повторение в парах. Конкурс между парами	1
46.	Просмотр видео материала международных турниров.	1
47.	Квикстеп Четвертной поворот. Спин поворот.	1
48.	Закрепление изученного.	1
49.	Боковой ход ( припадание), вращения на месте и по диагонали. Увеличение скорости вращений.	1
50.	Просмотр показательного выступления учеников старших групп.	1
51.	Партерная гимнастика. Планка, мостик, стойка на руках.	1

<b>52.</b>	Джайв в парах. Основной шаг. Повторение ча-ча-ча.	1
<b>53.</b>	ОФП. Приседания, отжимания, прыжки. Растяжка.	1
<b>54.</b>	Повторение и закрепление медленного вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча, джайва. Оценка: Музыкальности Техники шагов Ведения в паре	1
<b>55.</b>	Просмотр каждой пары в отдельности, устранение недочётов.	1
<b>56.</b>	Самба . Левый поворот. Ботафого.	1
<b>57.</b>	Укрепление мышц шейного и плечевого отдела. Шаги и прыжки по кругу. Вращения. Растяжка.	1
<b>58.</b>	Венский вальс. Знакомство с музыкально-ритмическим рисунком. Отличия от медленного вальса.	1
<b>59.</b>	Правый поворот венского вальса по одному и в парах.	1
<b>60.</b>	Просмотр каждого ученика в отдельности в европейской программе. Оценка уровня подготовки .	1
<b>61.</b>	Венский вальс. Левый поворот.	1
<b>62.</b>	Партерная гимнастика, укрепление мышц спины, растяжка, упражнения для стоп.	1
<b>63-64</b>	Оценка результатов каждой пары в отдельности в латино-американской программе.	2
<b>65.</b>	Постановка фигурного вальса для концертной программы.	1
<b>66.</b>	Медленный вальс. Отработка техники исполнения основных шагов.	1
<b>67.</b>	Промежуточная аттестация. Показ.	1
<b>68.</b>	Подведение итогов	2