Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района Санкт- Петербурга

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
протокол № 9
от «23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №304 от 25.06.2026 г.
Руководитель образовательной
организации
_____Малиновская Ю.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0fd0160d4b9f0f8f0000ac1ab97b210d
Владелец: Малиновская Юлия Викторовна
Действителен: с 21.11.2025 до 14.02.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная студия»

Возраст детей:11-14 лет

Срок реализации: 1 учебный год (96 часов)

Количество часов в неделю:3 часа

Направленность программы – художественная

Разработчик**:**

Боброва Анна Игоревна,

педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2026

Пояснительная записка

Нормативно-правовые и экономические основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652.
- Постановление Правительства РФ № 1441 от 15.09.2020 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19 Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Санкт-Петербурга "Об образовании в Санкт-Петербурге" от 26.06.2013 № 461-83;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 18.10.2013 № 01-16-3262/13-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования Санкт-Петербурга»;
- Письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 18.01.2024 № 03-28-309/24-0-0 «О направлении рекомендаций»;
- Устав и другие локальные акты ГБОУ СОШ № 96.

Направленность программы – художественная.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что помимо художественной направленности она имеет еще и спортивный уклон, затрагивая тем самым все сферы жизни: музыкальную, спортивную, творческую.

Актуальность программы

В процессе занятий, ребенок получает значительную физическую нагрузку, связанную с определенной тренировкой тела. Танцы относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Занятия по программе дают возможность учащимся получить общее музыкально-ритмическое воспитание, направленное на повышение общей физической подготовки, развитие координации, культуры движений, в дальнейшем, позволяет продолжить углубленные (профессиональные) занятия танцами.

Педагогическая целесообразность

Систематическое занятие танцем соразмерно развивает фигуру, способствует устранению ряда физических недостатков, вырабатывает правильную и красивую осанку, придает внешнему облику человека собранность, элегантность.

Программа предназначена для обучающихся 11-14 лет.

Цель и задачи программы

Цель и задачи программы

Цель программы: является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- познакомить детей с историей танца;
- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев разных программ;
- научить разнообразным танцевальным фигурам и композициям из них;
- обучить слаженности действий.

Развивающие:

- развить: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость;
- формировать ритмическую координацию;
- способствовать развитию специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие навыков коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развитие волевых качеств личности.

Воспитательные:

- формировать нравственно – этические качества;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- знакомить с основами этикета;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга детей;
- создание условий для творческой самореализации учащихся через участие в праздниках, конкурсах и других мероприятиях.

Программа является общеобразовательной, модифицированной.

Режим и формы занятий

Количество занимающихся в группе не должно превышать 16 человек. К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Срок обучения: 1 год.

Программа предусматривает как теоретическое, так и практическое освоение предлагаемого материала. Поэтому **формы проведения занятий** очень разнообразны: лекции; игровые тренинги и упражнения; беседы, репетиции; конкурсы, концерты и т.д.

Условия приема в объединение: набор детей в группы производится по желанию без предварительного отбора. Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся должны:

- освоить базовые элементы фигур танцев;
- совершенствовать специальные двигательные умения, сосредоточенности, внимания;
- знать основы этикета;
- уметь строить отношения в группе.

Способы проверки результатов:

Анкетирование, диагностика, выполнение творческих заданий, мини-конкурсы.

Подведение итогов:

Концерты, праздники, конкурсы, открытые занятия для родителей, фестивали.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим работы

		программе			
1 год	**01.10.2026**	**31.05.2027**	**32**	**96**	**3ч в неделю**

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ. Темп (быстро, медленно, умеренно) Приставной шаг; Тройной шаг	1	1		
2.	Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 1 Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4. Правила и логика перестроений	2	1	1	
3.	Подскоки Пружинистый перекатный шаг	2	1	1	
4.	Контрастная музыка (быстро, медленно) Такт и затакт Релеве- подъём на полу пальцы.	2	1	1	
5.	Танцевальный бег, подскоки, марш, прыжки.	2	1	1	
6.	Позиции рук и ног.	2	1	1	Контрольное занятие
7.	Plie. Releve.	1		1	
8	Battement tendu	1		1	
9	Port de bras.	1		1	
10	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	3	1	2	
11	Упражнения, развивающие подъем стопы.	3	1	2	
12	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	3	1	2	
13	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	3	1	2	
14	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	3	1	2	
15	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	3	1	2	
16	Упражнения, развивающие выворотность ног.	3	1	2	Открытое занятие
17	Упражнения на развитие координации движений	3	1	2	
18	Импровизационное занятие	5	1	4	
19	Танцевальные комбинации	5	1	4	

20	Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	5	1	4	
21	Передача характера музыки движениями.	5	1	4	
22	Комбинации быстрых и медленных шагов	2	1	1	
23	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки	1	1		
24	Изучение танцевальных движений	5	1	4	
25	Соединение движений в танцевальные комбинации	6	1	5	
26	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	6	1	5	
27	Отработка элементов Работа над музыкальностью Синхронность в исполнении	6	1	5	
28	Работа над техникой исполнения Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	6	1	5	
29	Выразительность и эмоциональность исполнения	6	1	5	Отчетный концерт
Итого		96	26	70	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание обучения

Задачи:

- Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц, связок, нарастить силу мышц.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
- Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

Ритмопластика – знакомит с основными музыкальными понятиями (темп, такт, ритм…) Научить слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки.

Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (тихо, громко), в зависимости от этого выполнять движения с различной силой и амплитудой.
Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу.

Основы классического танца – знакомство с основами классического танца
постановка корпуса и первые «па»
Партерная подготовка к упражнениям у станка для правильного исполнения, развития выворотности. Изучение основных позиций рук и ног, элементарных движений
Plie.
Releve
Plie
Bt. tendu
А также характер работы рук, корпуса и головы Post de bras

Развитие данных – развитие силы и эластичности мышц в игровой форме

Комплексно решаются задачи технологические, эстетические и исполнительские, повышающие возможности в использовании разнообразных средств хореографической выразительности. Упражнения этой системы способствуют развитию (до хорошего уровня) практически любого ребёнка с разными природными данными. Методика подвижных игр, заложенная в основу игрового стретчинга, необходимая для маленьких детей, нуждающихся в частой смене вида деятельности, позволяет удерживать их внимание, благодаря тому, что этюды сменяют друг друга: 2-3 этюда в экзерсисе направлены на достижения одной задачи (одного навыка), медленный темп сменяется быстрым. Дети легко воспринимают конкретный материал, так как в этюдах оживают различные вещи – это похоже на сказку. Игра представляет естественную деятельность, эмоции детей ярки и открыты. Вот этим всем необходимо воспользоваться, чтобы дети не потеряли умение радоваться, открываться зрителю, ведь так трудно порой добиться эмоций на сцене, даже при хорошей технике и школе пластики.
Постановка корпуса, головы, формирование эмоциональной выразительности, способности усваивать музыкальный материал, умения передать (где-то по- детски) всё вложенное в музыку настроение, развитие определённых групп мышц, натянутости ног (растяжка), мягкости рук, развитие чувства ритма.

Элементы эстрадного танца – характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений.
Изучение основных элементов и дорожек шагов различных танцев
Развитие внимания, воображения, ассоциативной памяти, чувства правды и навыков актёрского мастерства.
Игра развивающая артистичность «Крокодил», наблюдение за походками людей и копирование пластикой, пантомимические этюды на воображение «Во дворе», «Осень», «Домашние животные».

Постановочная и репетиционная работа – знакомство с постановкой номеров, подготовка к выступлениям.
Постановка танцев.
Разучивание движений к танцу, постановка танцевального номеров в зависимости от фантазии педагога и возможностей ребят.

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Беседа по ТБ. Темп (быстро, медленно, умеренно) Приставной шаг; Тройной шаг	1
2-3		Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 1 Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4. Правила и логика перестроений	2
4-5		Подскоки Пружинистый перекатный шаг	2
6-7		Контрастная музыка (быстро, медленно) Такт и затакт Релеве- подъём на полу пальцы.	2
8-9		Танцевальный бег, подскоки, марш, прыжки.	2
10-11		Позиции рук и ног.	2
12		Plie. Releve.	1
13		Battement tendu	1
14		Port de bras.	1
15-17		Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	3
18-20		Упражнения, развивающие подъем стопы.	3
21-23		Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	3
24-26		Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	3
27-29		Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	3
30-32		Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	3
33-35		Упражнения, развивающие выворотность ног.	3
36-38		Упражнения на развитие координации движений	3
39-43		Импровизационное занятие	5
44-48		Танцевальные комбинации	5
49-53		Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.	5
54-		Передача характера музыки движениями.	5

58			
59-60		Комбинации быстрых и медленных шагов	2
61		Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки	1
62-66		Изучение танцевальных движений	5
67-72		Соединение движений в танцевальные комбинации	6
73-78		Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	6
79-84		Отработка элементов Работа над музыкальностью Синхронность в исполнении	6
85-90		Работа над техникой исполнения Отработка четкости и чистоты рисунков, Построений и перестроений	6
91-96		Выразительность и эмоциональность исполнения	6
			96

Ожидаемые результаты.

После прохождения программы обучения обучающийся должен

знать:

- основы хореографической подготовки (элементов всех танцевальных форм в сложных соединениях).
- правила перемещения на танцевальной площадке.

уметь:

применять специальные физические упражнения для совершенствования

- базовой техники танцев.
- «держать» психологические нагрузки.
- строить отношения в группе, тренером – преподавателем.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы

Материально-техническая база

Для организации и работы объединения «Спортивные танцы» необходимо наличие специально-организованного пространства:

- чистое, большое помещение;
- вспомогательное помещение: раздевалка и комната для хранения аппаратуры;
- наличие музыкальной аппаратуры, желательно видеоаппаратуры;
- специальное оборудование (различные тренажеры, зеркала и др.).
- в качестве наглядного материала, для обучения необходимо иметь видеозаписи выступлений, тренировок и соревнований по спортивным танцам.

Требования к воспитанникам:

Каждый ребёнок для занятий должен иметь:

- спортивную форму (лосины, футболку);

— спортивную обувь (кроссовки, спортивные тапки).
— длинные волосы во время занятий должны быть убраны.
— для концертной деятельности – костюмы.

Приемы и методы организации учебного процесса

Основным требованием к организации процесса обучения является соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физическому развитию, а также уровню танцевального мастерства.

При обучении спортивным бальным танцам применяются традиционные **методы** обучения:

— словесные;
— наглядные;
— практические.

Словесный метод - универсальный метод обучения. С его помощью объясняются основы музыкальной грамоты, описываются танцевальные фигуры, разъясняются способы их исполнения, раскрывается теория актерского искусства.

Все это определяет разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Наглядный метод способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышению интереса к спортивным бальным танцам.

К ним можно отнести:

— показ движений и фигур преподавателем;
— прослушивание танцевальной музыки;
— просмотр пар на конкурсах;
— просмотр видеозаписей.

Практический метод основан на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движения. Он применяется для достаточно простых движений или при наличии уже имеющейся двигательной базы для более сложных фигур и композиции. К практическим методам относятся упражнения на развитие внимания, быстроты реакции, находчивости, этюды, работа с речью, мизансцены, работа с песенным и танцевальным материалом, постановка концертных номеров, создание самостоятельных творческих работ.

Метод расчленения также широко используется для освоения танцевальных фигур. Любое сложное движение можно представить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности и т.п.

К практическим методам относятся выступления танцевальных пар на конкурсах. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата, он повышает эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены и другими приемами педагогического воздействия на учащихся.

В основном, по программе используется групповая работа. Во время занятий и выступлений необходимы слаженные действия, взаимопонимание и поддержка. Выступление на сцене является результатом совместной деятельности. На втором году обучения возможно выделение часов для индивидуальных занятий с детьми, выражающими стремление к будущему профессиональному выбору в области искусства.

Методика проведения занятий

Структура учебно-практического занятия и его временная характеристика

Любое занятие независимо от условий его проведения состоит из трех частей:

– подготовительной;
– основной;

– заключительной.

Продолжительность занятий в школе танцев составляет 45 минут.

На подготовительную часть отводится примерно 10% -15 % общего времени, на основную – 80%-85% , на заключительную - 5%.

Занятия в объединении проводятся форме группового занятия (состоящего из подготовительной, основной и заключительной частей).

Основные требования к занятию, от которых зависит его продуктивность, следующие:

– реализация ведущего принципа педагогики — принципа воспитывающего обучения, т. е. обучение двигательным действиям, должно носить воспитывающий характер;
– четкое определение цели и задач занятия:
– соответствие средств и методов обучения контингенту учащихся, их возрасту, физической подготовленности, физическому развитию и т. д.

Подготовительная часть

Общее назначение подготовительной части занятия - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Подготовительная часть занятия способствует разогреванию мышц, а также развитию определенных физических качеств: силы, гибкости и др. Как правило, она проводится под ритмичную музыку, которая задает единый темп выполнения упражнений, создает высокий эмоциональный фон.

Методические особенности проведения подготовительной части. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10—15% общего времени. Начинается подготовительная часть, как правило, с выполнения строевых упражнений. Это оправдано тем, что данные упражнения позволяют быстро организовать группу, удобно разместить девушек для выполнения различных двигательных заданий. Затем применяются различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальных элементов, выполняемых в различных темпах и ритмических сочетаниях в движении и на месте.

В подготовительную часть входят упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев в кулаки; сгибание и разгибание рук в локтях; поднимание и опускание напряженных кистей, рук, плеч; повороты кистей рук; круговые движения кистями, предплечьями, руками), шеи и туловища (наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы направо и налево; круговые движения головой; наклоны туловища; вращение туловища), ног (подъемы на ступне; приседания и полуприседания; махи; приставные шаги вперед-назад, вправо-влево; прыжки и подскоки и др.).

Упражнения в подготовительной части распределяют по нарастающей трудности и интенсивности, с учетом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, постепенно увеличивая амплитуду движении, включая в работу все крупные группы мышц. На начальной стадии обучения продолжительность этой части доходит до 40% общего времени.

Основными средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; упражнения на внимание и быстроту реакции; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой; подвижные и музыкальные игры и др. Все эти упражнения исполняются умеренном темпе и направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся.

Подготовительная часть занятий имеет более специальный характер. Применяются общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для формирования осанки, хореографические упражнения, учебные комбинации движений и фигур, упражнения на связь движений с музыкой и другие.

Преподаватель сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения учитель показывает следующее. Для выполнения упражнений занимающиеся могут располагаться в разомкнутом строю, в колонне, шеренге, кругах, у опоры и т. д.

Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач подготовительной части в более короткое время.

В первую часть занятия включают также подвижные и музыкальные игры.

Основная часть

В основной части занятия решаются задачи по развитию и совершенствованию основных физических качеств формирование правильной осанки; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; обучение основным прикладным навыкам; изучение и совершенствование специальных упражнений; воспитание умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

необходимых для исполнения танцев. Выполняются упражнения, танцевальные фигуры с целью развития определенных групп мышц (мышц стопы, икроножной мышцы, мышц бедер и таза, мышц грудной клетки и спины, мышц рук и плечевого пояса); с целью формирования выносливости и скоростно-силовых качеств.

Изучаются основные музыкальные характеристики танцев (ритм, теми, акцент) и практическое их применение при танцевании фигур и комбинаций из них.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление; специальные упражнения для формирования правильной осанки; хореографические упражнения; волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, различные формы прыжков; специальные виды ходьбы и бега; элементы народного танца; учебные комбинации в различных стилях современного танца; упражнения на связь движений с музыкой; игры под музыку.

Методические особенности проведения основной части. На данную часть занятия отводится примерно 75—85% общего времени урока. Порядок решения двигательных задач в основной части строится с учетом динамики работоспособности учеников. Сложные координационные движения разучиваются и совершенствуются в начале основной части занятия, время для общей и специальной физической подготовки отводится в конце.

Для сохранения работоспособности *занимающихся* в течение всего урока интенсивность упражнений волнообразно увеличивают и уменьшают, т. е. интенсивные движения сменяют более легкими. В то же время различные упражнения в зависимости от их координационной сложности и выразительности представляют различную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому сложные движения, требующие внимания, сосредоточенности, сменяются более простыми в координационном отношении.

К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у воспитанников создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятии разучиваемое упражнение демонстрирует педагог, в отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные воспитанники. Показ, как правило, сопровождается рассказом о способе выполнения.

Заключительная часть

Основные задачи заключительной части занятия — постепенное снижение нагрузки путем выполнения различных упражнений на расслабление, а также подведение итогов занятия. На заключительную часть отводится 5 - 10% общего времени Занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы; спокойные танцевальные шаги; упражнения на расслабление; плавные движения руками; несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой; малоподвижные игры; короткие беседы.

Методические особенности проведения заключительной части. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, дети обучаются простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные спокойные танцевальные шаги.

Краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении упражнений создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных навыков и фигур помогают учащимся сосредоточить на них внимание и правильно составить план на следующее занятие.

В зависимости от поставленных целей на некоторых занятиях делается акцент на освоение каких-либо теоретических знаний.

На практических занятиях - наоборот, главное внимание уделяется повышению спортивной формы пар, применяется многократное исполнение композиций под музыку с соответствующим эмоциональным настроением.

На самостоятельных занятиях преподаватель работает индивидуально в различных местах зала, а учащиеся занимаются устранением своих личных ошибок и недостатков.

Подведение итогов занятий проводится в форме показательных выступлений на концертных программах и в форме отчетного концерта.

Содержание работы на занятиях

Содержание занятий в объединении направлено на обеспечение разносторонней физической подготовки учащихся. Основное содержание материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Средствами *общей физической подготовки* занимающихся в объединении «Спортивные танцы» могут быть:

с т р о е в ы е упражнения - строевые команды, повороты, построения , виды передвижений, размыкания;

о б щ е р а з в и в а ю щ и е упражнения - для мышц живота и спины, рук и плечевого пояса, ног и ягодичных мышц.

Специальными упражнениями физической подготовки являются:

- упражнения для развития *г и б к о е т и:* наклоны вперед, в сторону, назад, мосты, шпагаты, махи, удержания ноги;
- упражнения для развития *с к о р о с т н о - с и л о в ы х* качеств: пружинный шаг, пружинный бег, приседания на двух и одной ноге с отягощением, прыжки из глубокого приседа, прыжки сгибая ноги вперед и назад;
- упражнения для развития *в ы н о с л и в о с т и :* прыжки на двух ногах, постепенно увеличивая время; количество повторений и интервалы отдыха устанавливает педагог с учетом индивидуальных возможностей воспитанников;

- упражнения для развития *р а в н о в е и я*- ходьба на носках, стойки на носках на определенное время, различные виды равновесий, выпады, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием, вращения;
- *м у з ы к а л ь н о—р и т м и че с к и е* упражнения, музыкальные игры;
– *хореографическая подготовка;*
- упражнения у *о п о р ы* - позиции ног, приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги;
- упражнения *на. середине*- изучение позиций рук, переводы рук из одной позиции в другую.

Список литературы для педагогов:

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010. 2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.
4. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.
5. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 2009.
6. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009.
7. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.
9. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009.
10. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2010.
11. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2010
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2012.