



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*  
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60  
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023  
Директор ГБОУ школа № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
С.В. Сандеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-20 лет

Разработчик:  
Юшкина Ольга Александровна  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Адресат программы** Программа адресована для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант2) младшего, среднего и старшего школьного возраста (7- 20 лет).

**Актуальность программы** состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Программа направлена на реализацию естественного желания быть в движении: бегать, прыгать. Подвижные и спортивные игры входят в программу на протяжении всех годов обучения в школе.

В образовательных учреждениях, реализующих (ФАООП) адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), широкое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направлено не столько на формирование высокого спортивного мастерства и достижение учащимися наивысших результатов в его различных видах, сколько на физическую реабилитацию и социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального Олимпийского движения. Особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности школьников с нарушением интеллекта в оздоровительных и коррекционных целях. Программа нацелена на укрепление психофизического здоровья, социальную реабилитацию обучающихся с проблемами в интеллектуальном развитии.

Спортивные танцы — это прекрасная возможность находиться в отличной физической форме и испытывать только положительные эмоции от тренировок и соревнований. Это отличный способ поднять свою самооценку, добиваясь все новых высот в рамках любимого занятия, гармонично развивая свое тело и совершенствуя эмоциональное состояние. Танцевальный спорт — это способ следовать за любимыми мелодиями, получая массу пользы для себя, своего организма и своей психики! Обучающиеся по данной программе будут знакомиться и изучать танцевальный спорт, по которому проводятся соревнования в рамках Специальной Олимпиады. В танцевальном спорте выделяют четыре дисциплины: бальный танец, уличный

танец, исполнительское искусство и оригинальный танец, и четыре категории: соло, синхронисты, пары и ансамбли.

Одна из самых важных и замечательных особенностей спортивных танцев — это бесконечная разнообразность, как в стилях, так и в программах, перманентно расширяющихся и динамично развивающихся вместе с новыми трендами. К ним постоянно добавляются новые идеи и актуальные ритмы и мотивы. Так, например, сегодня повсеместно проводятся турниры по брейк-дансу, хип-хопу, акробатическим танцам и многим другим. Спортивные балльные танцы — отличный способ проверить свои навыки и умения, продемонстрировав свое мастерство на публике. Турниры предполагают участие как профессионалов, так и любителей, для которых танцы — это интересное хобби и полезное времяпрепровождение, позволяющее увлекательно проводить свободное время. Вместе с эстетикой, красотой и стилистическим разнообразием, спортивные танцы — это отличная возможность получать удовольствие от своих результатов, поднимая все выше свой танцевальный уровень.

***Уровень освоения программы: общекультурный***

***Объем ДОП:*** 36 часов

***Срок освоения:*** 1 год

***Цель:*** Формирование общечеловеческих ценностей, укрепление здоровья, гармоничного развитие личности, направленное на всестороннее развитие двигательных способностей, физического и психического благополучия учащихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Обучающие задачи:***

- вооружить специальными знаниями, двигательными умениями и навыками по спортивным танцам;
- ознакомить с правилами танцевального спорта, этикетом и правилами участия в соревнованиях;
- содействовать формированию и овладению основных умений и навыков выполнения базовых элементов, основами техники ;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

***Развивающие задачи:***

- повысить уровень развития двигательных способностей (физических качеств: ловкости и координации, гибкости, силы, выносливости);
- содействовать развитию специальных качеств (концентрации внимания, развитию баланса, геометрического мышления, глазомера);

- способствовать развитию психологических навыков: умению расслабиться и оставаться психологически и физически спокойным в стрессовых ситуациях;

**Воспитательные задачи:**

- содействовать формированию интереса к спортивным танцам и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств (решимость, упорство, настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, организованность, старательность, выдержка, терпение, уверенность, спокойствие, хладнокровие собранность и концентрация).
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся, правилам этикета спортивных танцев и общей культуры поведения.

**Коррекционно - развивающие:**

- развивать общую и тонкую моторику;
- развивать и корригировать слухо - зрительно-двигательную координацию;
- содействовать в коррекции параметров движений, переключаемость, амплитуду движений и т. д;
- развивать пространственную организацию движения;
- содействовать развитию и коррекции движений.

**Планируемые результаты**

<b>Результат</b>	
<i>Предметные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные техники, ритмические комбинаций и использовать различные приемы танцевального спорта ;</li> <li>- знать правила поведения танцевального спорта;</li> <li>- Приобретут умение выполнять движения танцевального спорта и согласовывать их с музыкой;</li> </ul>
<i>Метапредметные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь работать по предложенным инструкциям</li> <li>-обнаружение ошибок при выполнении заданий;</li> <li>- научиться слушать и слышать педагога;</li> <li>- научатся анализировать и оценивать результаты собственного труда ;</li> <li>- научатся технически правильно выполнять двигательные действия;</li> <li>- научиться видеть красоту движений, выделять эстетические признаки;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>- владеть терминологией по изучению спортивных танцев;</li> </ul>
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;</li> <li>- сформировать установки на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношению к материальным и духовным ценностям;</li> <li>- сформировать значимость социальной роли воспитанника спортивного объединения, его мотивов деятельности и личностного смысла учения;</li> <li>- сформировать коммуникативные качества, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;</li> <li>- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- соблюдать культуру общения со сверстниками в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### ***Язык реализации программы***

Русский язык

#### ***Форма обучения***

Очная форма

#### ***Особенности реализации программы***

Возможность обучения детей с ОВЗ с различными возможностями здоровья.

#### ***Условие набора в коллектив***

Прием детей в объединение «Спортивные танцы» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей и законных представителей. Не имеющие медицинских

противопоказаний к занятиям. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

### ***Условия формирования групп***

В группу принимаются обучающиеся разных возрастов и обучающиеся по разным программам обучения.

### ***Наполняемость группы***

Количество учащихся в группе: для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) до 8 человек; для обучающихся со сложными дефектами (с тяжелыми множественными нарушениями развития) до 5 человек.

### ***Формы организации занятий***

Успех в достижении результатов зависит от правильно поставленной перед ребёнком цели, от методов и приемов обучения с учётом актуального морально-психологического состояния и физических возможностей каждого учащегося:

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися);
- коллективный (творческое взаимодействие между всеми детьми), постановка показательных номеров;
- групповой (организация работы по малым группам) при постановке групповых упражнений;
- индивидуальный (индивидуальное выполнение задания), коррекция и отработка индивидуальных квалификационных программ, с учетом психоэмоционального состояния учащихся.

### ***Формы проведения занятий***

В образовательном процессе по программе «Спортивные танцы» используются следующие формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие;
- занятие: батл;
- занятие: показательные выступления;
- соревнование;
- зачётное занятие.

Теоретическая часть организации занятий проводится с использованием словесных, наглядных методов, при наличии с применением информационных компьютерных технологий (ИКТ).

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися)
- групповая (организация работы в малых группах)
- коллективная (творческое взаимодействие между всеми детьми)

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в кабинете для спортивных занятий или на улице.

Требования к оборудованию учебного процесса: оборудование спортивного зала соответствует росту и возрасту обучающихся и обеспечивает выполнение программы «Спортивные танцы».

Инвентарь, используемый для проведения занятий:

-танцпол;

- гимнастическая стенка, скамейки, гимнастические маты. Специальный гимнастический инвентарь.

**Учебный план 2023-2024 года обучения**

**1 год обучения (для 7- 20 лет)**

№ п/ п	Наименование (раздела)	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Раздел 1.</b> Вводное занятие и теоретическая подготовка	2		<b>2</b>	Беседа.
2	<b>Раздел 2.</b> Танцевальные направления		<b>26</b>	<b>26</b>	Текущий контроль в форме практических заданий, педагогическое наблюдение
	2.1 Бальный танец Медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв или их комбинация.		5		
	2.2 Уличный танец Хип-хоп, брейк-данс, электрическое буги или их комбинация.		4		
	2.3 Исполнительское искусство		4		

	Классический балет, джазовые танцы, модерн, современные танцы или их комбинация.				
	2.4 Оригинальный танец Народный танец или ЛаБласт.		5		
	2.5 Различные направления спортивных танцев.		4		
	2.6. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая(СФП)		4		
	<b>Раздел 3.</b> Музыкальная грамота для танцоров.		2	<b>2</b>	
	<b>Раздел 4.</b> Педагогическое тестирование		2	<b>2</b>	Промежуточный контроль и итоговый контроль в форме педагогического тестирования.
	<b>Раздел 5</b> Соревнования. Спортивная практика.		4	<b>4</b>	Контроль в форме показательного выступления, соревнования.
	<b>Итог:</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	

**Утвержден**

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023

Директор ГБОУ школа №17 Невского  
района

\_\_\_\_\_ С.В.Сандеева

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

на 2023-2024 учебный год

Педагог: Юшкина Ольга Александровна

педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>1 год</i>	<i>1.09.2023</i>	<i>2024</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>1 раз в неделю по 1 часу. 1 час = 40 минут</i>

## Рабочая программа

### Задачи:

#### **Обучающие задачи:**

- вооружить специальными знаниями, двигательными умениями и навыками по спортивным танцам;
- ознакомить с правилами танцевального спорта, этикетом и правилами участия в соревнованиях;
- содействовать формированию и овладению основных умений и навыков выполнения базовых элементов, основами техники ;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

#### **Развивающие задачи:**

- повысить уровень развития двигательных способностей (физических качеств: ловкости и координации, гибкости, силы, выносливости);
- содействовать развитию специальных качеств (концентрации внимания, развитию баланса, геометрического мышления, глазомера);
- способствовать развитию психологических навыков: умению расслабиться и оставаться психологически и физически спокойным в стрессовых ситуациях;

#### **Воспитательные задачи:**

- содействовать формированию интереса к спортивным танцам и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств (решимость, упорство, настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, организованность, старательность, выдержка, терпение, уверенность, спокойствие, хладнокровие собранность и концентрация).
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся, правилам этикета спортивных танцев и общей культуры поведения.

#### **Коррекционно - развивающие:**

- развивать общую и тонкую моторику;
- развивать и корригировать слухо - зрительно-двигательную координацию;
- содействовать в коррекции параметров движений, переключаемость, амплитуду движений и т. д;
- развивать пространственную организацию движения;
- содействовать развитию и коррекции движений.

## Планируемые результаты

	<i><b>Результат</b></i>
<i>Предметные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные техники, ритмические комбинаций и использовать различные приемы танцевального спорта ;</li> <li>- знать правила поведения танцевального спорта;</li> <li>- приобретут умение выполнять движения танцевального спорта и согласовывать их с музыкой;</li> </ul>
<i>Метапредметные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уметь работать по предложенным инструкциям</li> <li>-обнаружение ошибок при выполнении заданий;</li> <li>- научиться слушать и слышать педагога;</li> <li>- научатся анализировать и оценивать результаты собственного труда ;</li> <li>- научатся технически правильно выполнять двигательные действия;</li> <li>- научиться видеть красоту движений, выделять эстетические признаки;</li> <li>- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>- владеть терминологией по изучению спортивных танцев;</li> </ul>
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;</li> <li>- сформировать установки на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношению к материальным и духовным ценностям;</li> <li>- сформировать значимость социальной роли воспитанника спортивного объединения, его мотивов деятельности и личностного смысла учения;</li> <li>- сформировать коммуникативные качества, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;</li> <li>- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- соблюдать культуру общения со сверстниками в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
--	--

### Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
<p><b>Раздел 1.</b> Вводное занятие и теоретическая подготовка</p>	<p><b>Вводное занятие.</b> <i>Теория:</i> Знакомство группы. Краткие сведения об истории танцевального спорта. Показ видеоматериалов о танцевальном спорте.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b> <i>Теория:</i> Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена танцоров. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий. Уход за инвентарём. Требования техники безопасности на занятиях. Общие сведения о танцевальном спорте как виде спорта, основах хореографии, танцевальных движениях. Обсуждение постановки программ.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> Танцевальные направления</p>	<p>2.1 Бальный танец Медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв или их комбинация.</p> <p>2.2 Уличный танец Хип-хоп, брейк-данс, электрическое буги или их комбинация</p> <p>2.3 Исполнительское искусство Классический балет, джазовые танцы, модерн, современные танцы или их комбинация.</p> <p>2.4 Оригинальный танец Народный танец или ЛаБласт.</p> <p>2.5 Различные направления спортивных танцев.</p> <p>2.6. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая(СФП)</p> <p><b><u>ОФП - общая физическая подготовка.</u></b></p>

Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ОФП включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

### **Гимнастические упражнения и комплексы.**

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;

*В программу упражнений разминки включены:*

*в общую разминку - упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;*

*в партнерную разминку – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лёжа;*

*в разминку у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.*

- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия и гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии;

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

### **Гимнастические упражнения.**

Общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег и небольшие прыжки.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);

- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперёд, назад, и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины, для укрепления мышц бёдер, голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- наклоны туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия на одной ноге (нога вперёд, в сторону, назад); упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперёд.

Партерная разминка - упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины, развития гибкости позвоночника, для укрепления мышц бёдер и мышц рук;

Разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов, полуприседы в хореографических позициях, наклоны и равновесия.

Средствами общефизической подготовки (ОФП) могут быть:

- строевые упражнения (строевые команды, повороты, построения, виды передвижений, размыкание);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) :

без предметов (для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);

с предметами (набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, фитбол- мячами);

на снарядах (гимнастической скамейке, стенке);

- упражнения из других видов спорта (легкоатлетические, спортивные игры, подвижные игры);

**СФП- специальная физическая подготовка** - этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребёнка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

*Практика:* средствами специальной физической подготовки (СФП) могут быть:

- упражнения для развития **гибкости** - наклоны вперёд, в сторону, назад, мосты, шпагаты, махи, удержания ноги, растягивание с помощью партнёра;
- упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** – пружинный шаг, пружинный бег, приседания на двух и одной ноге с отягощением, прыжки из глубокого приседа, прыжки со скакалкой за минимальное время, с двойным вращением;
- упражнения для развития **выносливости** - прыжки на двух ногах со скакалкой постепенно увеличивая время, чередование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки;
- упражнения для развития **ловкости** - простейшее жонглирование мячом, обручем, двумя мячами, жонглирование в парах, группах, бег поодиночке, парами через вращающуюся скакалку;
- упражнения для развития **равновесия** - ходьба на носках, стойки на носках на определённое время, различные виды равновесий, выпады, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием, с последующей фиксацией стойки

или равновесия, кувырки вперёд, назад, соединение кувырков с равновесием.

**Акробатические упражнения.** В базовую программу входят:

- группировка, перекаты в группировке;
- кувырки в сторону, вперёд;
- стойка на лопатках, с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса).

Упражнения можно выполнять, если нет медицинских противопоказаний.

**Хореографическая подготовка.**

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводятся обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

*Практика:* средствами хореографической подготовки могут быть:

- «Демиплие» - полуприсяд в I и II хореографических позициях;
- ходьба в различном темпе с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- шаги с подскоками вперёд и с поворотом;
- шаги «галопа»: галоп вперёд; галоп в сторону;
- «Полька»;
- «Ковырялочка»;
- упражнения у опоры - позиции ног, приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги;
- упражнения на середине – изучение позиций рук, перевод рук из одной позиции в другую;
- приставные шаги в сторону;

	<p>- упражнения на развитие ритмотемпа: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.</p> <p>Педагог вместе с учащимися отмечает ритм хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4,3/4, 4/4).</p> <p>Гимнастическо-ритмические упражнения и комплексы.</p>
<p><b>Раздел 3.</b> Музыкальная грамота для танцоров.</p>	<p>Танцор и музыка. Что должен знать танцор о музыке Основа музыки и её структура грамота для танцоров</p>
<p><b>Раздел 4.</b> Педагогическое тестирование</p>	<p><i>Практика:</i> - выполнение упражнений, тестов входящих в педагогическое тестирование.</p>
<p><b>Раздел 5.</b> Соревнования. Спортивная практика.</p>	<p>-номера для участия в показательных выступлениях; -демонстрация освоенных упражнений и их комбинации.</p>

### Календарно-тематический план

№ занятия	Дата план	Дата факт	Раздел	Тема	Кол-во часов			Формы/Способы контроля
					Всего	Теория	Практика	
	2	3	4	5	6	7	8	9
1.			Вводное занятие и теоретическая подготовка	Что такое танцевальный спорт.		1		Входной контроль Беседа Педагогическое наблюдение
2.			Музыкальная грамота для танцоров.	Танцор, музыка. движение.			1	Педагогическое наблюдение
3.			Танцевальные направления	Общая физическая и специальная физическая подготовка. Гимнастическо-ритмические упражнения и комплексы.			1	Педагогическое наблюдение
4.			Танцевальные направления	Бальный танец. Медленный вальс .			1	Педагогическое наблюдение
5.			Танцевальные направления	Бальный танец. Ча-ча-ча			1	Педагогическое наблюдение
6.			Танцевальные направления	Оригинальный танец. Народный танец			1	Педагогическое наблюдение
7.			Танцевальные направления	Оригинальный танец. Народный танец или ЛаБласт.			1	Педагогическое наблюдение
8.			Танцевальные направления	Различные направления спортивных танцев			1	Педагогическое наблюдение.

9.			Соревнования. Спортивная практика	Соревнование по спортивным танцам.			1	Промежуточный контроль в форме показательного выступления, соревнования
10.			Танцевальные направления	Общая физическая и специальная физическая подготовка. Гимнастическо-ритмические упражнения и комплексы.			1	Педагогическое наблюдение
11.			Танцевальные направления	Различные направления спортивных танцев			1	Педагогическое наблюдение
12.			Танцевальные направления	Уличный танец. Хип-хоп			1	Педагогическое наблюдение
13.			Танцевальные направления	Уличный танец . Брейк-данс.			1	Педагогическое наблюдение
14.			Танцевальные направления	Исполнительское искусство. Современные танцы или их комбинация.			1	Педагогическое наблюдение
15.			Танцевальные направления	Исполнительское искусство. Классический балет.			1	Педагогическое наблюдение
16.			Соревнования. Спортивная практика	Соревнование по спортивным танцам.			1	Промежуточный контроль в форме соревнования, показательного выступления.
17.			Педагогическое тестирование	Педагогическое тестирование			1	Промежуточный контроль в форме педагогического тестирования
18.			Танцевальные направления	Общая физическая и специальная физическая подготовка. Акробатическая подготовка			1	Педагогическое наблюдение

19.			Вводное занятие и теоретическая подготовка	Основные танцевальные правила		1	1	Беседа Педагогическое наблюдение
20.			Музыкальная грамота для танцоров.	Музыкальные танцевальные темы. Музыка и движение.			1	Беседа. Педагогическое наблюдение
21.			Танцевальные направления	Бальный танец. Медленный вальс, ча-ча-ча.			1	Педагогическое наблюдение
22.			Танцевальные направления	Бальный танец. Самба			1	Педагогическое наблюдение
23.			Танцевальные направления	Общая физическая и специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.			1	Педагогическое наблюдение
24.			Танцевальные направления	Уличный танец. Хип-хоп			1	Педагогическое наблюдение
25.			Танцевальные направления	Уличный танец . Брейк-данс.			1	Педагогическое наблюдение
26.			Танцевальные направления	Различные направления спортивных танцев			1	Педагогическое наблюдение
27.			Соревнования. Спортивная практика	Соревнование по спортивным танцам.			1	Промежуточный контроль в форме показательного выступления, соревнования
28.			Танцевальные направления	Различные направления спортивных танцев			1	Педагогическое наблюдение
29.			Танцевальные направления	Бальный танец Медленный вальс. Самба.			1	Педагогическое наблюдение

30.			Танцевальные направления	Исполнительское искусство Современные танцы или их комбинация.			1	Педагогическое наблюдение
31.			Танцевальные направления	Исполнительское искусство Классический балет.			1	Педагогическое наблюдение
32.			Танцевальные направления	Оригинальный танец. Комбинации и элементы русского народного танца.			1	Педагогическое наблюдение
33.			Танцевальные направления	Оригинальный танец. Народный танец или Ла Бласт.			1	Педагогическое наблюдение
34.			Танцевальные направления	Оригинальный танец. Русский народный танец			1	Педагогическое наблюдение
35.			Соревнования. Спортивная практика	Соревнование по спортивным танцам.			1	Промежуточный контроль в форме показательного выступления, соревнования
36.			Педагогическое тестирование.	Педагогическое тестирование.			1	Итоговый контроль в форме педагогического тестирования.

## Методические и оценочные материалы

### Оценочные материалы

#### Формы и виды контроля:

##### Входной (стартовый).

Цель входного (стартового) контроля – определение, с какими начальными качествами пришел ребенок в коллектив. Для этого могут быть использованы такие *формы контроля* как собеседование, тестирование, анкетирование, беседа.

##### Текущий контроль

Цель текущего контроля - организация проверки качества освоения образовательной программы в течение года. Периодичность его варьируется по усмотрению педагога: он может осуществляться раз в месяц, четверть, полугодие. Подвид текущего контроля – тематический (проверка освоения темы).

Формы текущего и итогового контроля: зачет, тестирование, опрос, реферат, защита работы, выполнение нормативов, контрольное упражнение, викторина, КВН, открытое занятие, фестиваль, конференция, конкурс и др.

##### Итоговый контроль

Итоговый контроль – это проверка результатов обучения в конце учебного года, а также после завершения образовательной программы.

Формы итогового контроля: зачет, тестирование, опрос, реферат, защита работы, выполнение нормативов, контрольное упражнение, викторина, КВН, открытое занятие, фестиваль, конференция, конкурс и др.

*От вида и цели контроля зависит выбор формы контроля.*

**Входной контроль по АДОП** осуществляется в сентябре, в форме беседы.

**Текущий (промежуточный) контроль** по АДОП осуществляется в середине года по окончании (полугодия) в декабре, в форме педагогического тестирования:

1. педагогическое тестирование по предложенному тесту;
2. турнир, показательное выступление, соревнование по изученным спортивным танцевальным направлениям.

#### Описание тестов диагностики физической подготовки учащихся.

Физические качества	Название теста	Описание теста	Требование к выполнению
Гибкость	Наклон вперед	Сидя на полу, ноги вместе. Наклон вперед, руки вверх,	Удержание позы 3секунды.

		стараясь дотянуться руками как можно дальше. Можно фиксировать позу удержанием стопы, руками.	
Силовая выносливость	Прыжки на двух ногах через скакалку	Выполняются прыжки на двух ногах через скакалку	Фиксируется количество прыжков выполненных за 20 с.

**Оценка параметров (тестов) диагностики физической подготовки учащихся.**

Название теста	Результаты (баллы)				
	5	4	3	2	1
Наклон вперёд	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, руки лежат на полу	Полная «складка»: но с удержанием прямых ног руками за стопу	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками за лодыжки	Касание головой ног с удержание м руками, ног за лодыжки, ноги слегка согнуты	Не может дотянуться я до лодыжек для фиксации позы, ноги согнуты
Прыжки на двух ногах через скакалку (20сек)	50 и выше	От 40 до50	От 30 до 40	От 20 до10	10 и ниже

**Шкала определения уровня результатов диагностики:**

**Высокий уровень:** 8 баллов и выше;

**Средний уровень:** 7 до 4 баллов;

**Низкий уровень:** 3 балов и меньше.

**Протокол результатов \_\_\_\_\_ контроля  
по программе «СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ»**

**Группа № \_\_\_\_\_**

№ п/п	Ф.И	Наклон вперёд	Прыжки на двух ногах через скакалку	Количество баллов	Уровень
1					
2					

3					
4					
5					
6					
7					
8					

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г

\* **Результат (динамика) может также определяться по уровню личного (индивидуального) прироста показателей учащегося.**

**Итоговый контроль** по АДОП осуществляется в конце года (месяц май) в форме педагогического тестирования:

1. тестирование по предложенному тесту;
2. турнир, показательное выступление, соревнование по изученным спортивным танцевальным направлениям.

#### Методические материалы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Водная и теоретическая подготовка.	Беседы, лекции традиционные занятия, игры	<b>Приёмы:</b> устное изложение, беседа лекция, диалог; <b>Методы:</b> Словесный, Наглядный, Репродуктивный,	Научная и специальная литература	Фронтальный опрос

			Индивидуально-фронтальный, Объяснительно - иллюстративный		
2	<b>Практические занятия:</b> Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка	Традиционное занятие, игры, эстафеты, комбинированное занятие,	<b>Приёмы:</b> <b>Беседы,</b> комбинированное занятие, соревнования, показательные выступления <b>Методы:</b> Словесный, Наглядный, Фронтальный, Индивидуально-фронтальный, Объяснительно–иллюстративный, Групповой.	<b>Оборудование гимнастического зала:</b> гимнастическая стенка, скамейки, мячи <b>Инвентарь, оборудование</b> -необходимый спортивный инвентарь по видам спорта	Теоретические и практические задания, мини-турниры
3.	<b>Соревнования</b>	соревнования, показательные выступления	<b>Приёмы:</b> Игра, упражнения; <b>Методы:</b> словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, коллективный, групповой.	<b>Оборудование:</b> -необходимый спортивный инвентарь по видам спорта	Соревнование, мини-турнир.

## **Информационные источники:**

1. Официальные правила Специальной Олимпиады по танцевальному спорту.

Регулируют все соревнования, которые проводятся в рамках Специальной Олимпиады. Являясь международной спортивной программой, Специальная Олимпиада составила настоящие правила на основании правил Всемирной федерации танцевального спорта (ВДСФ), которые размещены на сайте <https://www.worlddancesport.org/>. Правила ВДСФ или Национального регулирующего органа (NGB) используются для всех случаев, если они не противоречат Официальным правилам Специальной Олимпиады по танцевальному спорту или статье I. В этих случаях применяются Официальные правила Специальной Олимпиады по танцевальному спорту. Более подробная информация о требованиях к проведению, стандартам тренировок, медицинским требованиям и требованиям безопасности, квалификации, наградам, критериям допуска к соревнованиям более высокого уровня и юнифайд-спорте приведены в статье 1 <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>.

2. Книги по технике Алекса Мура, Волтера Лэрда, Императорского общества учителей танцев или Гая Ховарда.

