

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 294
Центрального района Санкт-Петербурга.

**ПРИНЯТО НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ**

Протокол №16 от 28.08.2018

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

_____ Замотина Н.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Методист ШСК:

Цеханович А.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора школы по ВР:

_____ Шеляпина Н.В.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивные танцы»**

возраст обучающихся: *9 – 11 лет.*

срок реализации дополнительной
образовательной программы: *1 полугодие*

Составитель программы:

педагог дополнительного образования
Афиногенова В.Д.

**Санкт-Петербург
2018 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой- установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

Программа построена с учетом возрастных особенностей детей и на основе индивидуального подхода к каждому ребенку.

Программа разработана на основе требований к составлению общеобразовательных программ дополнительного образования, отраженных в НПА Минобрнауки РФ и Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, с учетом методических разработок ведущих специалистов в области дополнительного образования детей.

НОВИЗНА.

Новизна общеобразовательной программы дополнительного образования «Спортивные танцы» состоит в том, что на начальном этапе подготовки работа ведется с обучающимися начальной школы.

Занятия спортивным танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Программа «Спортивные танцы» предназначена для преподавания основ спортивного танца в режиме дополнительного образования. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Программа "Спортивный танец" нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания (например, коррекционных). Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 9-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения у станка и в партере,

— танцевальные элементы и движения,
творческие и самостоятельные задания

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности.

ЗАДАЧИ:

Образовательные задачи:

- дать специальные знания по спортивным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие задачи:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;

Воспитательные задачи:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки спортивного танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ.

Группа 9-11 лет. Количество обучающихся 15 человек. Продолжительность занятия 2 ч.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и балетного танцев, доступные детям 9-11 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на пол года обучения, 4 часа в неделю

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

Форма занятия - школьный спортивный клуб.

-занятие-путешествие;

-занятие-игра;

-итоговое занятие

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
5. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Количество учебных часов дано из расчета 4 часа в неделю на учебную группу. Этап обучения предусматривает занятия в течение одного полугодия (68 учебных часов).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате освоения общеобразовательной программы дополнительного образования «Спортивные танцы» обучающиеся должны

знать:

- правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к танцорам;
- ритмическое строение музыки с ее размером, частями и фразами;
- способы и особенности движений, передвижений;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;
- основы общей и специальной физической подготовки;
- основные принципы танцевальных передвижений.

владеть навыками:

- технически правильно исполнять базовые фигуры программы;
- грамотно и легко исполнять танцевальные движения;
- воспринимать и чувствовать музыку, исполнять движения под музыку;

- ориентироваться в пространстве;
- импровизировать, и воспроизводить танцевальные образы в соответствии с характером музыки.

ВИДЫ И ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Формы и методы контроля специфичны для системы дополнительного образования

Виды контроля:

Предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы подведения итогов реализации программы:

Теоретическая подготовка: беседа, рассказ.

Общезаключительная подготовка: тестирование.

Освоение предметных умений и навыков: *рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.*

Формой контроля освоения спортивных действий являются внутригрупповые, районные и городские соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание курса	Количество часов		Всего часов
		теоретических	практических	
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Ритмическая разминка	2	14	16
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	13	15
4	Музыкально-ритмическая деятельность	5	18	23
5	Танцевальные упражнения	1	11	12
	Итого	12	56	68

Содержание рабочей программы

Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Знакомство с обучающимися, собеседование, правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Ритмическая разминка – 16 часов.

Теория. Знакомство с построением упражнений. Роль приветствий и поклонов в танце. Возникновение зрелищ, представлений. Изучение элементов танца.

Практика. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое

групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Упражнения на ориентировку в пространстве – 15 часов

Теория. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Правильное исходное положение. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практика. Упражнения для головы, корпуса.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Поклон. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.

Музыкально-ритмическая деятельность – 23 часа

Теория. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

Практика. *Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

Танцевальные упражнения – 12 часов

Теория. Исполнение элементов плясок и танцев. Простейшие фигуры в танцах.

Практика. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах. Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблук», «гармошка». Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, пскоки, поворот под рукой. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко. Ритмические упражнения. Притопы, припляс в парах.

Календарно-тематическое поурочное планирование первого года обучения

№ занятия	Кол-во часов	Дата факт.	Дата план.	
1	2		03.09	Вводный инструктаж по ОТ. Поклоны и приветствие в танце
2	2		05.09	Простые танцевальные элементы.
3	2		10.09	Музыкальная форма
4	2		12.09	Танцевальный бег
5	2		17.09	Танцевальная азбука.
6	2		19.09	Характер и настроение в музыке
7	2		24.09	Ритмико-гимнастические упражнения.
8	2		26.09	Общеразвивающие упражнения.
9	2		01.10	Изучение позиций рук
10	2		03.10	Ритмичность с предметом
11	2		08.10	Укрепление ног
12	2		10.10	Упражнения на выработку осанки.
13	2		15.10	Упражнения профилактики для ступней
14	2		17.10	Разминка с предметами
15	2		22.10	Ритмичные рисунки
16	2		24.10	Танцевальные игры для развития музыкальности
17	2		29.10	Мимика и пантомимика.
18	2		31.10	Тренировка подвижности.
19	2		05.11	Тренировка подвижности.
20	2		07.11	Синхронность и координация движений.
21	2		12.11	Синхронность и координация движений.
22	2		14.11	Синхронность и координация движений.
23	2		19.11	Точка в танце.
24	2		21.11	Этюдная работа.
25	2		26.11	Правила танцевального этикета.
26	2		28.11	Правила танцевального этикета.
27	2		03.12	Простейшие фигуры в танцах.
28	2		05.12	Танцевальный поскок
29	2		10.12	Танцевальные упражнения.
30	2		12.12	Музыка, движение, исполнители.
31	2		17.12	Музыка, движение, исполнители.
32	2		19.12	Упражнения на ориентировку в пространстве
33	2		24.12	Игры под музыку
34	2		26.12	Заключительный урок
Всего часов				68

Мероприятия воспитательного характера.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Выявления сильнейших танцоров в начале учебного года обучения.	Сентябрь 2018	Актальный зал

Работа с родителями обучающихся.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Выступление на линейке, посвященной дню знаний	Сентябрь 2018	Актальный зал
2	Выступление на День учителя	Октябрь 2018	Актальный зал
3	Выступление на концерте, посвященном Новому году.	Декабрь 2018	Актальный зал