

МКОУ Устьюгожинская СШ

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Алиева М.Я.
Протокол № 1
от «18» августа 2024г.

Согласовано
Ответственная за
воспитательную работу
Панков О. В.
от «17 августа» 2024г.

Утверждаю
Директор МКОУ
Устьюгожинской СШ
Г.Ф. Крюкова
Приказ № 100
от «18 августа» 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные танцы»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Учитель начальных классов
МКОУ Устьюгожинской СШ
Фарамузова Дилара Яшаровна

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и мы, взрослые, должны сделать всё, чтобы приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаём ритмические импровизации, танцевальные композиции. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на народных праздниках, концертах.

В настоящее время спортивный танец завоёвывает всё более широкую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями.

Человек, увлекающийся спортивными танцами в течении всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительные особенности программы основу данной программы составляет, с одной стороны ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка. В данной программе использованы последние идеи и правила преподавания спортивных танцев с использованием новых разработок, методик и нормативных документов.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы:

приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного спортивного танца.

Развивающая цель программы:

воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы:

профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- узнать о разнообразии танцевальных образов;
- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения;
- развить творческие способности;
- организовать здоровый и содержательный досуг.

Целевая аудитория

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 бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Планируемые результаты

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Спортивные танцы».

К числу планируемых результатов освоения курса программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Требования выполнения УУД к концу освоения курса

По окончании курса обучающийся сможет:

1. Спортивные танцы, элементы музыкальной грамоты:

- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: эстрадный танец, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;

2. Танцевальная азбука:

- знать 3 позиции ног и рук спортивного танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать 3 танцевальных термина;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы танца в простой комбинации;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать 2 положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые,

3. Танец:

- Знать и уметь применять 5 понятий: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

По окончании реализации программы дети должны уметь исполнить: , спортивный танец, рок- н- ролл, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях , современные танцы , иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Формы организации занятий во внеурочной деятельности

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы и формы организации деятельности: **использования слов, наглядного восприятия и практические методы.**

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие форм организации использования слова в обучении:

- *рассказ,*
- *беседа,*
- *обсуждение,*
- *объяснение,*
- *словесное сопровождение движений под музыку и т.д.*

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим формам организации можно отнести:

- *показ упражнений,*
- *демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей,*
- *прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.*

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод.*

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

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.

Названные методы и формы организации кружка на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1 четверть «Ритмика, элементы музыкальной грамоты».				
1.	Введение. Что такое спортивные танцы.	1		
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1		
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1		
4.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1		
5.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1		
6.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1		
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1		
8.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1		
2 четверть «Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный)»				
1.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1		
2.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима	1		
3.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1		
4.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1		
5.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
6.	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1		

7.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
8.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1		
3 четверть				
1.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
2.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
3.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1		
4.	Музыкальные, танцевальные темы.	1		
5.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1		
6.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения	1		
7.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы	1		
8.	Правила танцевального этикета	1		
9.	Аэробика.	1		
10.	Аэробика.	1		
4 четверть				
1.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце	1		
2.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха	1		
3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	1		
4.	Ритмические упражнения	1		
5.	Гимнастика Parter.	1		
6.	Гимнастика Parter.	1		
7.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1		
8.	Итоговое занятие.	1		

Используемая литература.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
- Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
- Учебно-методический комплекс.**
- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затыкина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)