Бауэр Елена Вениаминовна
Подписан: Бауэр Елена Вениаминовна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=Ленинградская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 ИМЕНИ Н.Т. ВОРОБЬЁВА СТАНИЦЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=00957262140, ИНН=234101984585, E=school40@len.kubannet.ru, G=Елена Вениаминовна, SN=Бауэр, CN=Бауэр Елена Вениаминовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.21 12:57:08+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Управление образования администрации муниципального образования
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т. Воробьёва
станицы Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ НОШ № 40
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ НОШ № 40
_____ Е.В. Бауэр
«30» 08 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

"Спортивные танцы"
(наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (39 часов)

Возрастная категория: 8-10 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе 14781

Автор составитель:
Гирченко Т.В.,
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

ст. Ленинградская, 2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для получения школьниками дополнительного образования в области спортивной хореографии.

Актуальность:

Здоровье детей, школьников разного возраста- важная задача для современного общества. В решении этой проблемы значение физической культуры безмерно. Природой заложена потребность ребёнка в высокой двигательной активности. Танец дает возможность реализовать эту потребность, привнести в нее эстетику телодвижений, радость общения с музыкой, эмоциональную выразительность. Такая деятельность ориентирует детей на понимание ценности красоты, гармоничности и выразительности движений. Спортивные танцы совершенствуют формы тела, развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость, учит управлять своими движениями, создают условия физического и психического комфорта.

Новизна программы:

Основное содержание программы детского объединения, занимающегося по программе «Спортивные танцы», составляет эстрадное направление спортивных танцев, которое является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца

Педагогическая целесообразность проявляется в воспитании внимания, трудолюбия, собранности учащихся. Благодаря систематическому физическому и хореографическому обучению учащиеся приобретают общую эстетическую и двигательную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных навыков, помогают творческой самореализации, формированию позитивного жизненного настроя.

Отличительные особенности:

Программа является интегрированной, так как в её основе лежит соединение различных видов двигательной деятельности (общая и специальная подготовка, акробатика, хореография, комплексы танцевальных упражнений, различные виды танцев и т.д.).При реализации программы согласно потребностям и интересам детей возможны изменения и дополнения в танцевальном репертуаре. Ежегодно репертуар формируется с учетом проводимых в школе мероприятий, музыкальных идей и интересов детей.

Адресат программы

Образовательная программа ориентирована на школьников 8-10 лет, имеющих начальные физические и хореографические данные, проявляющие интерес к данной деятельности.

Уровень программы – ознакомительный, направлен на формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности. В процессе обучения обучающиеся получат базовые знания, умения и

навыки. В дальнейшем учащиеся могут продолжить развитие в данном направлении в спортивных и хореографических объединениях.

Объем программы: 39 часов

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, групповая

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут)

Особенности занятий: групповая форма с ярко акцентированным индивидуальным подходом, выраженным деятельностным характером. Программой предусмотрено участие в спортивно-массовых, концертных мероприятиях школы

II. Цель и задачи программы

Цель*:* создание благоприятных условий погружения в сферу культуры двигательной активности, формирования познавательного интереса детей, овладения элементарной компонентной грамотностью.

Задачи:

Образовательные:

-расширить кругозор учащихся, приобщая к миру искусства и спорта посредством занятий спортивной хореографией;

-расширение объема знаний, умений и навыков о разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности;

-овладение детьми основами классического танца, партерной гимнастики, элементарной акробатики;

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти;

формирование и развитие исполнительско-творческих навыков

- организация постановочной и концертной деятельности.

Личностные:

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения, правил и норм этического и нравственного поведения в процессе организации учебных занятий физической деятельностью;

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, создание условий для общения;

- развитие внимания, воли к достижению результата, устойчивости к неудачам, интеллектуальной и психической работоспособности.

Метапредметные:

-развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;

- укрепление физического развития, формирование осанки, красивой походки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов, пластичности суставов;

- пропагандирование здорового образа жизни.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности.	1	1	0	
2	Комплекс упражнений для разминки.	1	0	1	
3	Комплекс упражнений для партерной гимнастики	1	0	1	
4	Элементы классического танца.	1	0	1	
5	Танцевальные элементы	12	-	12	
6	Танцевальные композиции: Танцевальная композиция № 1 Танцевальная композиция № 2	13	0 0	13	
7	Вращения	2	0	2	
8	Ходы, проходки и их комбинации.	1	0	1	
9	Комбинации прыжков и вращений	1	0	1	
10	Элементы танцевальной гимнастики	1	0	1	
11	Сценическая выразительность танца.	4	0	4	
12	Итоговое занятие. Концерт.	1	-	1	
	Итого	39	1	38	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория

Введение в программу. Знакомство с графиком занятий, требованиям к внешнему виду. Изучение особенностей танцевального класса и правил безопасности во время занятий. Инструктаж по ТБ.

Тема 2 Комплекс упражнений для разминки.

Практика

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
-упражнения для корпуса и бедер;
-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
-упражнения для развития плавности движений рук;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

- упражнения для укрепления мышц спины и ног.

Тема 3. Комплекс упражнений для партерной гимнастики

Практика

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- лодочка,

- ванька-встанька,

- кошечка,

- броски.

Тема 4. Элементы классического танца. (1 час)

Практика

Правила постановки корпуса. Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3,5). Позиции (1,2,3) и положения рук. Специфика танцевального шага и бега

Деми и град плие по 1, 2, 5-й позиции размер ¾

Батман тандю из 5-й позиций по всем направления

Батман тандю жете из 5-й позиций по всем направления

Рон де жамб пар тер, ан деор и ан дедан (слитно) размер 3/4.

Релеве 1-5 позиции

Батман тандю жете из 5-й позиций по всем направления

Батман фраппе

Релеве лян на 45°

Прыжки танлеве соте по 1, 2, 5-ой позициям.

Пор де бра – 1-е, 2-е, 3-е

Тема 5. Танцевальные элементы

Практика

«Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», синхронизация простейших движений рук и ног.

разучивание движений из выбранного танцевального репертуара.

Тема 6. Танцевальные композиции

Практика

Разучивание танцевальных композиций из танцевального репертуара частями и отработка общей композиции концертного номера.

Тема 7. Вращения.

Практика

Кружения на переступаниях, на подскоках, на прыжках. Вращения (спираль, шанне).

Тема 8. Ходы, проходки и их комбинации

Практика

Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции.

Тема 9. Комбинации прыжков и вращений.

Практика

Вращение на прыжках на ¼, ½ круга. Вращение на прыжке «с поджатыми»

Тема 10. Элементы танцевальной гимнастики.

Практика

Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко», «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из пол- перекаты ожения стоя), шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат). – «Березка».

Тема 11. Сценическая выразительность танца.

Практика

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.).

Передача при помощи мимики характера, чувств, настроения исполняемого материала.

12. Итоговое занятие. Концерт

Практика

Демонстрация полученных знаний и умений, представленных в виде художественной танцевальной композиции с эмоционально выраженным характером.

IV. Планируемые результаты

Предметные результаты:

-иметь представление о разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности;

- уметь правильно координировать движения рук и ног;

- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять изученные элементы хореографии.

Личностные результаты

-устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной деятельности;

- с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка, развить мышцы спины и выворотность суставов, растянуть мышцы ног,

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений на сцене перед зрителями.

Метапредметные результаты

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- знать основы ЗОЖ;
- знать правила техники безопасности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способ их устранения.

V. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: *танцевальный класс с зеркалами*
Перечень оборудования, инструментов и материалов для реализации программы: *хореографический станок, коврики для фитнеса*
Информационное обеспечение: *видео/аудио аппаратура;*
Кадровое обеспечение: *педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр,, не имеющий ограничения в допуска к педагогической деятельности*

VI. Формы аттестации

В конце каждой четверти проводится промежуточная аттестация, а на итоговом занятии – итоговая аттестация за год.

Сроки	Формы отслеживания	Объект отслеживания	Формы отслеживания
октябрь	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 1 четверти	Наблюдение, журнал посещаемости
Декабрь	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 2 четверти	Фрагментальное самостоятельное исполнение
Март	Промежуточная аттестация	проверочные моменты (групповые, индивидуальные) на уроке по итогам 3 четверти	Фрагментальное самостоятельное исполнение
Май	Итоговая аттестация	Отчетный концерт	Видеозапись, фото

VII. Оценочные материалы

-Зачетные проверочные индивидуальные и групповые тесты по пройденному материалу
- Участие в школьной и муниципальной концертной деятельности.

VIII. Методическое обеспечение

Ведущими **методами обучения** детей спортивным танцам являются:
Словесный: детальное объяснение, анатомический разбор; рассказ обзорный для раскрытия новой темы; беседы с учащимися в процессе изучения темы;
Наглядный: - наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ), метод показа (использование технических средств);
Практический: целостное разучивание упражнения и расчленно - конструктированное разучивание.
Репродуктивный: -учащиеся воспризводят полученные знания и освоенные способы действия
Метод анализа и контроля за физическим и физиологическим состоянием занимающихся.
Методы воспитания: *поощрение, стимулирование и мотивация.*
Педагогические технологии:
- технология коллективной творческой деятельности;
-группового обучения с обязательной индивидуализацией;
- здоровьесберегающие технологии.

Основной **формой организации** учебного занятия является практическое занятие, концертная деятельность. Моменты теоретических знаний часто проходят в форме беседы, рассказа, просмотра и анализа слайдов или видеофрагментов.
Алгоритм учебного занятия имеет четкую структуру:
-разминка по кругу
-разминка (классическая) у станка.
-разминка на середине зала и партерная гимнастика на ковриках.
-изучение танцевальных элементов, (упражнения, основные шаги к танцу, основные фигуры танца)
-работа над композицией.

Для развития положительной мотивации, повышения интереса у обучающихся на занятий используются:
- чередование на занятиях физических нагрузок;
- подбор разнообразной музыки;
- наличие системы практических занятий, стимулирующих проявление творческой инициативы;
- четкое проведение каждого занятия;
- стимулирование качества исполнения.
- Участие в школьных и муниципальных соревнованиях.
- Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

IX. Список литературы

Для педагогов:

С.Н.Худеков Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» -2009г.
С.Н. Худеков. Всеобщая история танца М. «Экало» 2009г.
А.Г.Колесников. Театр балета Ю.Григоровича 2008г.
Чеккетти- полный учебник классического танца. М. «Аст.-Астрель» -2007г. 1 В.Е. Баглай – Этническая хореография народов мира. Учебное пособие о-Доп «Феникс» 2007г.
А.Г.Колесников. Ю.Григорович. Путь русского хореографа Краснодар 2007г. Краснодарский театр балета Ю. Григоровича 2006г. 1
Г.П.Гусев Методики преподавания народного танца. Учебное пособие Упражнения у станка «М.Владос»-2005г.
А. Никифорова. Советы педагога клас. танца. С-П. Искусство Россини, 2005
В.Звездочкин . Классический танец. –Учебное пособие. Р.Доп «Феникс»2003г 3 Г. Ригаццони. Учимся танцевать бальные танцы. М.: Милан, 2001 1
Л. Серебрякова. 140 балетных либретто. Челябинск «Урал ЛТД», 2000
Белова, Красовская и др. Русский балет. Энциклопедия. М.: Согласие, 2000

Для учащихся:

https://oballet.ru/
https://rauya.jimdofree.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/

Для родителей:

https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki
https://www.youtube.com/watch?v=AYq_UIQLhvU
https://4dancing.ru/
http://xn--16-6kcq7d.xn--p1ai/index.php/dvrh/686-polza-detskoj-khoreografii

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Количество часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			Вводное занятие. Правила безопасности.	1		очная	Танцевальный класс	
2			Комплекс упражнений для разминки.	1		очная	Танцевальный класс	
3			Комплекс упражнений для партерной гимнастики	1		очная	Танцевальный класс	
4			Элементы классического танца.	1		очная	Танцевальный	

							класс	
5			Танцевальная композиция №1. Основной ход в продвижении и в повороте.	1		очная	Танцевальный класс	
6			Танцевальная композиция №1. Элементы 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
7			Танцевальная композиция №1Композиция 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
8			Танцевальная композиция №1. Элементы 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
9			Танцевальная композиция №1. Композиция 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
10			Танцевальная композиция №1. Элементы 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	Промежуточная аттестация
11			Танцевальная композиция №1. Композиция 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	
12			Танцевальная композиция №1. Элементы 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
13			Танцевальная композиция №1. Композиция 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
14			Танцевальная композиция №1. Элементы 5 части.	1		очная	Танцевальный класс	
15			Танцевальная композиция №1. Композиция 5 части.	1		очная	Танцевальный класс	
16			Танцевальная композиция №1. Работа над общей композицией танца.	1		очная	Танцевальный класс	
17			Танцевальная композиция №1. Работа над выразительностью танца.	1		очная	Танцевальный класс	
18			Вращения - правила работы головы.	1		очная	Танцевальный класс	
19			Вращения на месте и в продвижении.	1		очная	Танцевальный класс	Промежуточная аттестация
20			Танцевальная композиция №2. Основной ход в продвижении и в повороте.	1		очная	Танцевальный класс	

21			Танцевальная композиция №2. Элементы 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
22			Танцевальная композиция №2.Композиция 1 части.	1		очная	Танцевальный класс	
23			Танцевальная композиция №2. Элементы 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
24			Танцевальная композиция №2. Композиция 2 части.	1		очная	Танцевальный класс	
25			Танцевальная композиция №2 .Элементы 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	
26			Танцевальная композиция №2 .Композиция 3 части.	1		очная	Танцевальный класс	
27			Танцевальная композиция №2 .Элементы 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
28			Танцевальная композиция №2 .Композиция 4 части.	1		очная	Танцевальный класс	
29			Танцевальная композиция №2. Разучивание парных элементов.	1		очная	Танцевальный класс	
30			Танцевальная композиция №2 .Постановка парных частей .	1		очная	Танцевальный класс	Промежуточная аттестация
31			Танцевальная композиция №2. Композиция финальной части.	1		очная	Танцевальный класс	
32			Танцевальная композиция №2. Отработка общей композиции.	1		очная	Танцевальный класс	
33			Танцевальная композиция №2. Работа над выразительностью танца	1		очная	Танцевальный класс	
34			Сценическая выразительность танца.	1		очная	Танцевальный класс	
35			Концертная деятельность.	1		очная	Танцевальный класс	
36			Ходы, проходки и их комбинации.	1		очная	Танцевальный класс	
37			Комбинации прыжков и вращений	1		очная	Танцевальный класс	

38			Элементы танцевальной гимнастики	1		очная	Танцевальный класс	
39			Заключительное занятие «Танцевальная мозаика»	1		очная	Танцевальный класс	Итоговая аттестация