


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н.Емельянова»

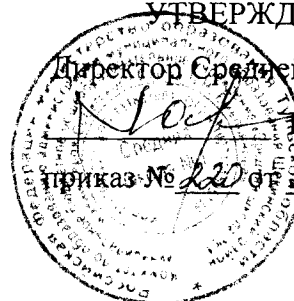
СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 О.Г. Куракова

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор Средней школы №1

 В.В. Ларина

приказ № 220 от 31.08. 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Спортивные танцы»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации: 1 год

Составитель: Самгина М.А.,
учитель физкультуры

г. Щёкино
2022 год

Пояснительная записка.

«Танцевальная народная культура является тем чистым источником, из которого подрастающее поколение, взяв лучшее из прошлого, сделает лучшим будущее»

Проблема построения модели образовательного процесса на основе многовековых традиций народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

К сожалению, в последнее время сложилась такая ситуация, что музыкальное искусство под влиянием активного вторжения рыночных механизмов встало на путь коммерциализации. Ребёнок начинает принимать за музыку произведение народных исполнителей, чьё «искусство» ограничивается незамысловатыми мелодиями, избитыми ритмами. Его уже в раннем возрасте программируют на одностороннее, упрощённое мирозерцание. Избежать этой ситуации можно, если музыкальное воспитание детей осуществлять с опорой на традиции народной музыки и танцевального искусства. Входя в мир народной музыки и танцев, ребёнок подсознательно ощутит в себе «зов предков». Характерные для русской народной культуры звуки, тембры, орнаменты, движения, мелодии «пронизывают его насквозь». Ребёнок осознаёт себя неотъемлемой частью своего общества, своей культуры. Доступность народных танцев, привлекательность и лёгкость движений принесут детям радость, создадут предпосылки для дальнейших занятий музыкой и танцами. сформируют интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет, прошедших предварительное собеседование на предмет выявления мотивации обучения и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

В процессе занятий сочетается коллективная работа и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастом, психологическими возможностями детей. Подготовка и участие в концертах и конкурсных выступлениях предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий. Освоение программы рассчитано на один год и включает в себя занятия по ритмике, классическому, бальному танцу. Основной формой работы в кружке является групповое занятие по расписанию. Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Формы занятий:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с народным костюмом;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет.

Программа позволяет развивать индивидуальные творческие способности, совершенствовать полученные знания и приобретенные исполнительные навыки.

Срок реализации программы и распределение нагрузки:

1 год обучения: 2 часа в неделю (72 часа в год).

Общая характеристика программы:

Художественно - эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса коррекционного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребёнка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность – изобразительная, музыкальная, художественно – речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития учащихся, а также развитие их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных, согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

По природе своей живой, физически активный характер танца имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей.

Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает учащимся раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Программа обеспечивает в рамках школьного учреждения удовлетворение потребностей и запросов школьников как в области танцевального образования и воспитания, так и в области досуга и общения, концертно - исполнительской деятельности.

Возрастные особенности.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной систем.

Потребность в музыкально – пластических занятиях ощущается уже с 7-9 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребёнка не только наиболее предрасположен для такого рода занятий, но и нуждается в них. Распространённые у детей искривления фигуры, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют место при систематических занятиях танцами. Особое значение для детей имеет развитие координации. Очень важно продолжение обучения детей в возрасте 10 – 12 лет. В этом возрасте переходят непосредственно к улучшению танцевального репертуара.

Возможности дополнительного образования в плане организации внеурочной работы детей чрезвычайно широки. Воспитание и обучение представлено разнообразной художественно – эстетической деятельностью учащихся.

Актуальность данной программы состоит в овладении обучающимися с отклонениями в умственном развитии знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности. Программа удовлетворяет запросы детей в области танцевального образования, решает проблемы творческой самореализации личности через танцевальную и концертно-исполнительскую деятельность, удовлетворяет потребности и запросы школьников в области досуга и общения.

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. Обучение танцам тесным образом связано с процессом подготовки к концертам, музыкально – сценическим представлениям. В связи с этим, учебный план разработан в соответствии с планом основных школьных мероприятий. Обучение доступно всем детям, желающим заниматься танцевальным творчеством.

Педагогическая целесообразность: существование программы обусловлено необходимостью формирования у детей способностей в области коллективной танцевальной творческой деятельности, повышения общего уровня культуры, углубления знаний, умений, навыков в исполнении танцев.

Дополнительность: программа дополняет и углубляет знания, умения и навыки, полученные на школьных уроках ритмики.

Цель: способствовать формированию танцевально-ритмических умений и навыков, художественно – эстетических способностей учащихся; воспитывать интерес к искусству танца; формировать представления о понятиях общих и специальных в области хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять упражнения для развития тела;
- обучить музыкальной грамотности средствами хореографии;
- разучить отдельные элементы танца;
- учить логичности и грамотности построения танцевальных движений;
- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной танцевальной деятельности;
- приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знание детей о танце, его истории.
- познакомить детей с различными видами танцев;
- создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности, а также поэтапного освоения детьми различных видов творчества.

Развивающие:

- развивать у учеников художественный вкус, музыкальность, чувство такта, темпа;
- развивать координацию движений, тренировать суставно-мышечный аппарат;
- развивать силу ног, пластичность рук, гибкость тела, эластичность мышц и подвижность суставов;
- развивать лёгкость в выполнении упражнений;
- развивать технику исполнения движений, актёрскую исполнительность;
- развивать индивидуальные творческие способности учащихся;
- развивать творческое воображение;
- развивать коммуникативные качества личности;
- развивать у детей интерес к танцевально-игровой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство уверенности, чувство ответственности;
- воспитывать сосредоточенность на занятиях;
- формировать у воспитанников навыки индивидуальной и коллективной деятельности;
- воспитывать чувство ответственности за дело, волю, аккуратность, инициативность, дисциплинированность, эмоциональную открытость и отзывчивость;
- воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
- способствовать социокультурному развитию личности воспитанника в процессе учебных занятий, концертных выступлений, музыкально-театральной и досуговой деятельности;
- формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми;
- воспитывать нравственные и духовные качества через соответствующий подбор репертуарных произведений.

Основной принцип программы – постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, т.к. без неё обучающиеся не могут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца.

Программа базируется на принципах:

гуманизации:

- занятия предоставляют педагогу возможность использовать индивидуальный подход к каждому ребёнку для оптимально возможного усвоения программного материала;
- при организации образовательного процесса учитываются интересы, желания, способности и возможности учащихся участвовать в тех или иных видах программной деятельности;
- возможность корректирования репертуарного плана программы в зависимости от уровня хореографического и эмоционального развития танцевальной группы;

разноуровневости:

- с учётом уровня хореографических данных формируется учебная группа и осуществляется подбор репертуара;

доступности:

- программа ориентирована на всех детей, желающих заниматься танцевальной деятельностью независимо от их способностей;
- соответствие учебного материала, танцевальных композиций возрасту, интересам и уровню подготовленности учащихся;

систематичности и последовательности:

- курс выстроен по принципу «от простого к сложному»;
- опора на пройденное при изучении нового;
- система проверки знаний, умений, навыков;
- изучаемый материал проходит несколько этапов усвоения: прослушивание музыки - разучивание движений танца - совершенствование - закрепление - исполнение танца

прочности усвоения знаний:

- постоянное возвращение к ранее усвоенным знаниям и умениям, с их дальнейшим развитием и совершенствованием на новом, более сложном материале;

активности и способности к деятельности:

- предполагает активную работу учащихся при руководящей роли педагога. Принцип реализуется в процессе активной учебной, концертной и досуговой деятельности;

принцип развития личности:

- программа предоставляет возможности для творческой самореализации личности учащихся через концертно – исполнительскую, музыкально – театральную, учебно – образовательную деятельность. В процессе обучения при организации принципа развития личности формируются и развиваются как хореографические способности детей, что предоставляет им возможность профессионального самоопределения, так и их личностные качества (эмоциональная открытость, уверенность в себе, раскрепощённость, ответственность за общее дело, коммуникабельность и др.), что создаёт условия для социального, культурного самоопределения и самосознания детей;

принцип учёта реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными и кадровыми ресурсами.

Каждый принцип осуществляется в тесной связи друг с другом.

Организация работы объединения.

Общее руководство работы объединения возлагается на руководителя. Для проведения занятий он может привлекать инструкторов из числа лучших учащихся.

При создании объединения руководитель определяет количество и состав занимающихся (учебные группы), дни и часы занятий, оповещает школьников о приёме. Приём осуществляется в начале учебного года. К занятиям в танцевальном объединении допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний к тренировке танцами.

В объединение принимаются дети с разным уровнем хореографического развития.

Виды занятий и формы организации обучения.

Основными видами учебных занятий являются комбинированные, практические занятия, репетиция. Другими ведущими видами – концерты, конкурсы, праздники.

Форма обучения: групповые и индивидуальные занятия.

Основным условием приёма является желание учащихся.

Структура занятий.

Занятия в кружке проводятся в форме урока и в форме самостоятельной тренировки. Занятия в форме урока организуются при постоянном составе учебной группы, по твёрдому расписанию, под руководством руководителя и его помощников; во время самостоятельных тренировок учащиеся работают индивидуально или группами, состав которых может меняться без непосредственного наблюдения руководителя, но по его предварительным указаниям.

Условия реализации программы.

Занятия танцевального коллектива должны проводиться в специально оборудованном, хорошо проветриваемом танцевальном зале. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио – и видеотехники, фотоаппарат, материалы для изготовления концертных костюмов, аудио – и видеокассеты.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения программного материала по танцам учащиеся должны:

освоить понятия: « ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

знать: позиции ног и положения рук в танце, манеры исполнения танца;

уметь: двигаться в такт музыке; технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;

иметь: навыки актёрской выразительности.

Учащиеся 1 года обучения должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю, занимать правильное исходное положение;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Перспективное и текущее планирование занятий.

Перспективный план подготовки школьников намечает основные этапы их физической, технологической, психологической и теоретической подготовки. На первом этапе занятий имеет важнейшее значение воспитание ловкости и быстроты движений, укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости: расширяется и обогащается двигательный опыт детей.

На втором этапе увеличивается объём упражнений, направленных на развитие быстроты двигательных реакций, увеличение темпа движений, а также увеличивается объём упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

В технологической подготовке целесообразно выделять:

- хореографическую - обучение элементам бального, классического, историко – бытового, народного и современного танцев;
- музыкально – двигательную - обучение элементам музыкальной грамоты, музыкальности и выразительности;
- композиционную – составление танцевальных номеров.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психологическое развитие образования и обучения;
- репетиционная - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к репетициям;
- концертная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Теоретическая подготовка – формирование у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной танцевальной деятельности может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Ожидаемый результат: последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

В рамках реализации программы у обучающихся вырабатываются навыки самостоятельной работы в целях оказания помощи друг другу, что воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия. Первые результаты станут видны по итогам выступлений на концертах, участии в общественно – массовых мероприятиях, которые воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети – педагог – родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплочённым и взаимно заинтересованным.

Учебно – тематический план.

2 часа в неделю (72 часа)

№	Программное содержание	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел 1	«Ритм – класс»	17	5	12
Тема	«Подготовка к занятиям, ИОТ»	7	3	4
1	Танец в нашей жизни (беседа). Для чего нужен танец. Как научиться танцевать.	1	1	
2	Что надеть. Где и когда танцевать. Дыхание. Как проверить пульс.	2	1	1
3	Что такое разминка. Зачем она нужна.	2	1	1
4	Осанка. Упражнения на осанку. Центр движения.	2		2
Тема	«Основа танца - залог успеха»	4	1	3
1	Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», «руки «лодочкой», «круглые руки».	2	1	1
2	Изучение основных танцевальных позиций ног	2		2

Тема	«Ходьба разного характера»	2		2
1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	1		1
2	Марш со сменой ведущих (расчёт своего действия на звучание музыкальной фразы, бодрый чёткий шаг, плавные движения рук).	1		1
Тема	«Движения в соответствии с характером музыки»	4	1	3
1	Закрытые перемены с ПН и ЛН; Тайм-степ;	2	1	1
2	Закрытое основное движение	2		2
Раздел 2	Постановочная работа	26		
Тема	«Бальные танцы»	20	2	18
1	Изучение основных построений и рисунков танцев с их отличительными элементами.	12	2	10
2	Медленный вальс, ча-ча-ча – соединенные движения	8		8
Тема	«Виды танца»	6		6
1	Техника спортивных бальных танцев.	6		6
Раздел 3	Репетиционная работа.	29	1	28
1	Отработка и детальный разбор номера.	12	1	11
2	Отработка всего номера.	17		17
	Итого	72	8	64

Содержание программы.

1. «Ритм – класс».
2. Постановочная работа.
3. Репетиционная работа.

В программу введён раздел «Ритм – класс». Для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными.

На занятиях «Ритм – класс» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает всё тело. Занятия «Ритм – класс» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответствующее значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких – либо успехов.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

- а) Дать общую характеристику танца:
- рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный); - рассказать сюжет танца.
- б) Слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
- в) Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).
- г) Разучивание движений танца.

Репетиционная работа. Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

1 год обучения. 1 группа.

Раздел 1. «Ритм – класс»

Тема «Подготовка к занятиям, ИОТ»

1. Танец в нашей жизни (беседа). Для чего нужен танец. Как научиться танцевать.
2. Что надеть. Где и когда танцевать. Дыхание. Как проверить пульс.
3. Что такое разминка. Зачем она нужна.
4. Осанка. Упражнения на осанку. Центр движения.

Тема «Основа танца - залог успеха»

1. Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки».

2.Изучение основных танцевальных позиций ног.

Тема «Ходьба разного характера»

1.Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).

2.Марш со сменой ведущих(расчёт своего действия на звучание музыкальной фразы, бодрый чёткий шаг, плавные движения рук).

Тема «Движения в соответствии с характером музыки»

1. Закрытые перемены с ПН и ЛН;

2.Тайм-степ; закрытое основное движение

Раздел 2. Постановочная работа

Тема «Бальные танцы»

1.Изучение основных построений танцев с их отличительными элементами.

2. Медленный вальс, ча-ча-ча – соединенные движения.

Тема «Виды танца»

1.Техника спортивных бальных танцев.

Раздел 3. Репетиционная работа

1.Отработка и детальный разбор номера.

2.Отработка всего номера.

Мониторинг образовательной области по танцам (1 год обучения).

Ф.И. уч-ся	Критерии оценивания									
	1		2		3		4		5	
	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.

Условные обозначения:

1 - умение самостоятельно находить свое место в строю;

2 - умение принимать правильное исходное положение;

3 - умение держать интервал;

4 - умение четко выполнять инструкции педагога;

5- умение выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения.

н. г. – начало учебного года; к. г. – конец учебного года.

Критерии: 1 балл – отсутствие сформированных критериев;

2 балла – слабо сформированные критерии;

3 балла – неустойчиво сформированные критерии;

4 балла – сформированные критерии;

5 баллов – самостоятельно использует полученные знания, умения и навыки.

Уровни оценивания: Высокий – 25 -20 баллов;

Средний – 19 -14 баллов;

Низкий – 13 – 8 баллов;

Несформированный – 8 и ниже.

Список литературы

1. Бесова, М. Весёлые игры для дружного отряда / – Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / – Ростов-на-Дону: Феникс,2003.
3. Васильева, Т. К. Секрет танца / – Санкт-Петербург: Диамант,1997.
4. Ильенко, Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы / – М.,2001.
5. Минский, Е.М. От игр к занятиям / – М.,1982.
6. Назайкинский, Е.В. Звуковой мир музыки / – М.: Музыка,1988.
7. Никитин, Б. Развивающие игры / – М.,1985.
8. Новиков, С.Ю. Любимые праздники / – М.:АСТ – ПРЕСС СКД, 2003.
9. Пуртова, Т. Учите детей танцевать / Т. Пуртова, А. Беликова. – М., «Владос», 2004.
10. Роот, З.Я. Танцы в начальной школе / – М.: Айрис Пресс, 2006.
11. Смирнов, В.А. Эмоциональный мир музыки / – М.: Музыка, 1990.
12. Смирнова, М.В. Классический танец / – Выпуск 3. – М.,1988.
13. Суртаев, В.Я. Игра как социокультурный феномен / – С-Пб, 2003.
14. Шишкина, В.А. Движение + движение / – М.: Просвещение, 1992.