

МКОУ «Ключевская средняя общеобразовательная школа имени А.П. Бирюкова
Шадринского муниципального округа Курганской области»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.23

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
И.О. Баранова В.В.

Осокина Т.Е.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Ключевская
СОШ им. А.П. Бирюкова»


Ворошникова С.В.

Приказ № 149 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные танцы»

Возраст обучающихся: 11 –12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Бутторс Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с. Ключи 2023

Пояснительная записка

Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические данные детей. Занятия танцем учат также понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое и пластическое развитие.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, а на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Первым этапом освоения хореографии является ритмика, которая дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает музыкальность, чувство ритма и сформировывает у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народно-сценическим и историко-бытовым танцем.

Цель - создание условий для развития всесторонне развитой личности ребенка средствами ритмических упражнений.

Задачи программы:

1. Развитие природных задатков и способностей, общей физической подготовки: силы, выносливости, ловкости, гибкости.
2. Воспитание трудолюбия, терпения, навыков толерантного отношения в коллективе.
3. Формирование правильного дыхания, формирование и/или исправление дефектов осанки.

Принципы воспитания:

1. **Принцип субъективности** исключает жесткий приказ в адрес детей как традиционный метод воздействия, одновременно снимает и слепое послушание ребенка взрослому.
2. **Принцип целостности** – предписывает видеть в отдельном акте поведения ребенка его отношения, но и учить ребенка воспринимать отдельные события как часть единого мира, проявляющая отношение людей к миру.

3. Принцип успешности. Степень успешности определяет самочувствие человека, его отношение к окружающим его людям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа «Танцуйте с нами!» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной 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 учебных 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, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с

историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий, обучающихся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Планируемые результаты

УУД	Индикаторы
Личностные	20 %
Положительно относиться к процессу познания; понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.	
Познавательные	20%
Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера; овладевать логическими действиями сравнения, анализа.	
Регулятивные	25%
Планирование совместной деятельности, ориентация на образец и правило выполнения действия.	
Коммуникативные	20%
Развитие учебного сотрудничества с учителем и сверстником. Осознание содержания своих действий и усвоения учебного содержания	
Специальные	20%
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;	

<ul style="list-style-type: none"> - чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; - распознать характер танцевальной музыки; - иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско; - отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; - слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении; - танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы; - воспринимать и передавать в движении образ; - ритмично двигаться; - проводить самостоятельно разминку; - выстукивать ритм под музыку; - соединять отдельные элементы танца в единое целое. - анализировать музыку разученных танцев; - иметь навык актерской выразительности. 	
--	--

Формы представления результатов:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий;
- участие в конкурсах.

Формы занятий:

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие

Программа предназначена для учащихся пятых-шестых классов средней общеобразовательной школы и рассчитана на один год.

Возраст детей в группе составляет 11 -13 лет.

Занятия проводятся 2 часа в неделю, 72 часов в год. Продолжительность одного занятия для школьников, как в группе, так и индивидуально проводятся в соответствии с санитарными нормами.

Программный материал направлен на формирование в учениках танцевальных знаний, умений и навыков через решение поставленных задач. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний при дальнейшем изучении хореографии. В основу обучения детей младшего школьного возраста положено игровое начало и является органичным компонентом урока.

Программой предусмотрена возможность осваивать несложные сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную классическую, народную и современную музыку с учетом возрастных особенностей. Программный материал сочетает физическую нагрузку с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением, что способствует грамотному овладению первоначальной хореографической подготовке.

Программа содержит следующие разделы:

- I. Танцевальные упражнения
- II. Современные танцы
- III. Народные танцы.

1. Раздел «Танцевальные упражнения» (20 часов) содержит упражнения, которые способствуют развитию общих физических и танцевальных данных (силы, выносливости, ловкости, выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации) и включают изучение позиций рук и ног классического танца. Это простейшие шаги, элементы балетной и партерной гимнастики, упражнения на ориентировку в пространстве, несложные элементы танцев. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку учащихся, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивать физические данные, правильное дыхание.

2. Раздел «Современные танцы» (20 часов) включает в себя изучение основных шагов современных танцев и создание танцевальных композиций из изученных шагов.

3. Раздел «Народные танцы» (32 часа) включает знакомство с базовыми шагами, с особенностями танцев, которые входят в русскую народную хореографическую направленность танца.

Содержание тем курса

Основные темы, кол – во часов	Подтемы	Формы внеурочной деятельности
Танцевальные упражнения. 20 ч.	История развития танца.	Внеурочное, занятие
	Основные позиции и положения ног и рук в народно – сценических танцах.	Внеурочное, занятие
	Знакомство и обучение комплексу физических упражнений для развития гибкости, осанки и.т.д.	Внеурочное, занятие
	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.	Внеурочное, занятие
	Упражнения для ног, стоп.	Внеурочное, занятие
	Упражнения для тренировки равновесия.	Внеурочное, занятие
Современные танцы. 20 ч.	Изучение современной пластики	Внеурочное, занятие
	Разучивание элементов современного танца.	Внеурочное, занятие
	Разучивание танца «Поп - корн»	Внеурочное, занятие
Народные танцы. 32 ч.	Разучивание элементов русского танца	Внеурочное, занятие
	Разучивание русского танца «Плясовая ».	Внеурочное, занятие
	Отработка движений русского народного танца.	Внеурочное, занятие
	Элементы русского народного танца «Хоровод».	Внеурочное, занятие
	Разучивание танца «Хоровод».	Внеурочное, занятие
Итоговое занятие	Занятие – концерт.	Внеурочное, занятие - концерт

Тематическое планирование

№	Раздел	Кол-во часов	Тема	№ урока
1	Танцевальные упражнения	20		
		2	Вводный урок. История развития танца	1
		2	Техника безопасности на занятии	2
		2	Двигательная основа музыки	3
		2	Марш, ходьба, бег,	4
		2	Пружинка, подскоки, галоп.	5
		2	Ритмический рисунок музыки-прохлопать, протопать, протанцевать, пропеть	6
		2	Упражнения для развития выносливости	7
		2	Эмоционально-музыкальные образы в пластике детей	8
		2	Отработка поточных упражнений	9
		2	Отработка поворотов	10
2	Современные танцы	20		
		2	Отработка Па и фуэте	11
		2	Упражнения для тренировки равновесия	12
		2	Упражнения для тренировки скорости	13
		2	Упражнения на растяжку	14
		2	Упражнения для ног, стоп	15

		2	Строевые упражнения	16
		2	Упражнения для туловища	17
		2	Упражнения для рук и плечевого пояса	18
		2	Элементы классического танца	19
		2	Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика.	20
3	Народные танцы	32		
		2	Танцевальные шаги	21
		2	История балета	22
		2	Танцы народов РФ	23
		2	Игровые этюды	24
		2	Музыкально — танцевальные игры	25
		2	Построения и перестроения	26
		2	Элементы Классического танца	27
		2	Элементы Народно — сценического танца.	28
		2	Образные танцы (игровые)	29
		2	Танец сидя	30
		2	Русские народные танцы- хоровод	31
		2	Русская народная плясовая	32
		2	«Если весело живется»	33
		2	Повторение всех изученных номеров и тем	34
		2	Репетиция перед итоговым выступлением в народном танце	35
		2	Итоговое, показательное выступление	36

Итого: 72 часа

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)