

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 3
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105 (ОД)
от «15 » мая 2024 г.
Директор _____ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 3
от « 15 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст обучающихся: **5-14 лет**
Уровень освоения: **стартовый**
Срок реализации: **1 год**
Направленность: **физкультурно-спортивная**

Составитель:
Немченко Алина Витальевна,
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.) (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением об аттестации обучающихся МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная программа "Спортивные танцы" физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на комплексное развитие детей, повышение физических возможностей через спортивный танец.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Актуальность программы «Спортивные танцы» в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Новизна

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Спортивные танцы» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по акробатике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), элементы черлидинга и акробатике, а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся. Учащиеся находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Адресат программы

Возраст учащихся в объединении предлагается от 5 лет до 14 лет. Обучающиеся подразделяются на группы по возрастным категориям.

В объединение записываются все желающие. На первой встрече происходит собеседование, в ходе которого проводится диагностика интереса учащихся к занятиям в данном объединении.

Уровень программы - базовая

Объем программы и срок реализации

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 216 часов. Срок реализации программы 1 год. Продолжительность обучения по программе 36 недель, период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная

Режим занятий

Занятия проводятся:

- младшая группа (дошкольники) - 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

Продолжительность одного занятия 30 мин с 10- минутным перерывом.

- старшая группа - 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

Продолжительность одного занятия 45 мин с 10 - минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

В объединении сформированы группы учащихся разного возраста. Состав группы постоянный. Наполняемость группы от 10 до 15 человек.

Принимаются все желающие, но преимущество остается за девочками. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивной направленности. Большая часть занятий практическая. На занятиях от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – комплексное развитие детей посредством освоения спортивных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- освоение танцевальных движений, комбинаций движений;

- формирование умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- знакомство с музыкальной культурой;
- приобретение специальных знаний, необходимых для спортивных танцев;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- освоение элементов аэробики, черлидинга, акробатики, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формирование умения согласовывать свои движения с музыкой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени).

Развивающие:

- развитие природных способностей (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развитие основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развитие индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- освоение принципов сценического поведения;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности;
- развитие позитивного отношения к движению, мотивация к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности		4	1	3	
1.1	Выявление уровня физической подготовленности	4	1	3	Опрос, практическая работа
Раздел 2. Теоретическая подготовка		17	6	11	
2.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Практическая работа
2.2	Основы базовых знаний по танцевально-спортивным направлениям	3	1	2	Практическая работа
2.3	Основы базовых знаний по акробатике	3	1	2	Практическая работа
2.4	Основы базовых знаний по черлидингу	3	1	2	Практическая работа
2.5	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	Практическая работа
2.6	Запрещенные упражнения в спорте	2	1	1	Практическая работа
Раздел 3. Общая физическая подготовка		18	5	13	
3.1	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение, практическая работа
3.2	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Практическая работа, наблюдение
3.3	Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве	6	1	5	Практическая работа
3.4	Упражнения из различных видов спорта	2	1	1	Практическая работа
Раздел 4. Постановка хореографического номера		27	6	21	
4.1	Знакомство с танцем ко дню матери	3	1	2	Практическая работа, педагогическое наблюдение

4.2	Изучение основных элементов танца	3	1	2	Педагогическое наблюдение
4.3	Отработка основных движений. Акробатика в современном танце	6	2	4	Педагогическое наблюдение
4.4	Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	6	2	4	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.5	Отработка всего танца	5	0	5	Практическая работа, педагогическое наблюдение
4.6	Генеральная репетиция. Отработка номера	4	0	4	Практическая работа, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Комплексные упражнения		20	6	14	
5.1	Комплекс упражнений для акробатики	6	1	5	Анализ приобретенных знаний
5.2	Комплекс упражнений «Веселый обруч»	2	1	1	Практическая работа
5.3	Упражнения для скорости, силовых качеств	6	2	4	Педагогическое наблюдение
5.4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Промежуточная аттестация		2	0	2	
6.1	Промежуточная аттестация. Открытый урок.	2	0	2	Анализ приобретенных знаний. Тестирование
Раздел 7. Специальная техническая подготовка		17	3	14	
7.1	Базовые шаги аэробики	5	1	4	Устный опрос. Практическая работа
7.2	Базовый комплекс по акробатики	5	0	5	Практическое работа. Педагогическое наблюдение
7.3	Базовый комплекс по фитнесу	7	2	5	Опрос. Практическая работа

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем		36	6	30	
8.1	Танцевальная акробатика. Танец со стулом для эквилибра.	7	2	5	Практическая работа
8.2	Основы современной хореографии	6	2	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.3	Разбор Хореографического номера ко Дню защитников Отечества	4	1	3	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.4	Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
8.5	Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу.	5	1	4	Практическая работа. Опрос
8.6	Разучивание движений к танцу.	4	0	4	Практическая работа. Наблюдение
8.7	Соединение выученных движений в одну картинку.	4	0	4	Практическая работа. Наблюдение
8.8	Репетиционный процесс хореографического номера.	2	0	2	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 9. Разработка хореографического номера		17	1	16	
9.1	Подготовка танца к празднику 8 Марта Отработка элементов	5	1	4	Практическая работа
9.2	Отработка элементов со спортивным инвентарем.	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
9.3	Отработка движений, связок	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
9.4	Отработка всего танца	4	0	4	Практическая работа. Педагогическое наблюдение

Раздел 10. Хореографическая подготовка		28	5	23	
10.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	Практическая работа
10.2	Танцы на стульях для эквилибра	5	1	4	Практическая работа
10.3	Основы современной хореографии	7	1	6	Педагогическое наблюдение
10.4	Ритмическая гимнастика	7	1	6	Педагогическое наблюдение
10.5	Хореографические рисунки	5	1	4	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Восстановительные мероприятия		12	4	8	
11.1	Дыхательная гимнастика	6	2	4	Опрос. Тестирование. Практическая работа
11.2	Релаксирующая гимнастика	6	2	4	Опрос. Тестирование. Практическая работа
Раздел 12. Подготовка концертного номера		14	5	9	
12.1	Разбор и разучивание связок танца	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
12.2	Репетиционно-постановочная работа.	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение
12.3	Постановка танца.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
12.4	Отработка танца и связок.	2	1	1	Практическая работа. Наблюдение
12.5	Освоение индивидуальных связок.	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение
Раздел 13. Итоговая аттестация		2	0	2	
13.1	Итоговая аттестация. Отчетный показ номеров.	2	0	2	Практическая работа. Наблюдение.
Раздел 14. Творческая деятельность		4	1	3	

14.1	Просмотр видео номеров различных коллективов.	2	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
14.2	Прогон танцевальных номеров разученных в течение года.	2	0	2	Практическая работа. Педагогическое наблюдение
					Итого: 216

1.3.2. Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Выявление уровня физической подготовленности (всего: 4 часа, теория - 1 час, практика - 3 часа)

Тема 1.1 Выявление уровня физической подготовленности.

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: Знакомство с правилами поведения во время занятий.

ПРАКТИКА: Базовые физкультурно-спортивные упражнения.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

(всего: 17 часов, теория - 6 часов, практика - 11 часов)

Тема 2.1 «Техника безопасности на занятиях».

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: Техника безопасности в спорте, правила использования дополнительного оборудования.

ПРАКТИКА: Отработка безопасных приемов со спортивным снаряжением.

Тема 2.2 «Основы базовых знаний по танцевально-спортивным направлениям»

(всего 3 часа, теория 1 час, практика 2 часа)

ТЕОРИЯ: Знакомство со спортивными направлениями.

ПРАКТИКА: Выполнение различных связок.

Тема 2.3. Тема «Основы базовых знаний по акробатике»

(всего 3 часа, теория 1 час, практика 2 часа)

ТЕОРИЯ: Знакомство с историей акробатики.

ПРАКТИКА: просмотр видео номеров различных коллективов, разучивание связок по акробатике

Тема 2.4. «Основы базовых знаний по черлидингу»

(всего 3 часа, теория 1 час, практика 2 час)

ТЕОРИЯ: Знакомство с историей и терминологией черлидинга, изучения используемой атрибутики.

ПРАКТИКА: Просмотр видео и фото номеров различных коллективов, разучивание базовых связок черлидинга.

Тема 2.5. «Основы музыкальной грамоты»

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: Знакомство с основными понятиями: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в хореографии. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

ПРАКТИКА: Упражнения на развития чувства ритма, слуха, темпа.

Тема 2.6.«Запрещенные упражнения»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: Чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать.

ПРАКТИКА: Тестирование

Раздел 3. Общая физическая подготовка

(всего: 18 часов, теория - 5 часов, практика - 13 часов)

Тема 3.1. «Строевые упражнения».

(всего 4 часа, теория 2 часа, практика 2 часа)

ТЕОРИЯ: Основные правила строевых упражнений.

ПРАКТИКА: Работа над строевыми упражнениями.

Тема 3.2. «Общеразвивающие упражнения»

(всего 6 часов, теория 1 час, практика 5 часов)

ТЕОРИЯ: Знакомство с общеразвивающими упражнениями.

ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

Тема 3.3. «Упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве»

(всего 6 часов, теория 1 час, практика 5 часов)

ТЕОРИЯ: Правила безопасности над упражнениями на осанку.

ПРАКТИКА: Гимнастика.

Тема 3.4. «Упражнения из различных видов спорта»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: Рассказ о различных видах спорта.

ПРАКТИКА: Работа над упражнениями из различных видов спорта.

Раздел 4. Постановка хореографического номера

(всего: 27 часов, теория - 6 час, практика - 21 час)

Тема 4.1 «Знакомство с танцем ко Дню матери. Изучение основных элементов танца».

(всего 3 часа, теория 1 час, практика 2 часа)

ТЕОРИЯ: Легенда о матери.

ПРАКТИКА: Изучение основных базовых связок.

Тема 4.2. «Изучение основных элементов танца».

(всего 3 часа, теория 1 час, практика 2 часа)

ТЕОРИЯ: Рассказ об основных элементах и связках, часто используемых в танце.

ПРАКТИКА: Разучивание основных базовых связок.

Тема 4.3. «Отработка основных движений. Акробатика в современном танце»

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Рассказ о спортивном направлении «акробатика».

ПРАКТИКА: Отработка базовых акробатических упражнений и трюков.

Тема 4.4. «Отработка связок. Просмотр видеofilьмов или концертов детских ансамблей современного танца»

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Рассказ о детских ансамблях современного танца.

ПРАКТИКА: Отработка связок, просмотр видео концертов.

Тема 4.5. «Отработка всего танца».

(всего 5 часов, теория 0 час, практика 5 часов)

ПРАКТИКА: Отработка концертного номера.

Тема 4.6. «Генеральная репетиция. Отработка номера»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Генеральная репетиция, отработка номера.

Раздел 5. Комплексные упражнения

(всего: 20 часов, теория - 6 часов, практика - 14 часов)

Тема 5.1. «Комплекс упражнений для акробатики».

(всего 6 часов, теория 1 час, практика 5 часов)

ТЕОРИЯ: Рассказ о спортивном направлении акробатики.

ПРАКТИКА: Отработка базовых упражнений.

Тема 5.2. «Комплекс упражнений «Веселый обруч».

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: Лекция о видах обручей.

ПРАКТИКА: Комплексы упражнений с обручем.

Тема 5.3. «Упражнения для скорости, силовых качеств».

(всего 6 часа, теория 2 час, практика 4 час)

ТЕОРИЯ: Рассказ для чего нужны такие упражнения, и какая от них польза.

ПРАКТИКА: Упражнения для скорости, силовых качеств.

Тема 5.4. «Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости»

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Знакомство с творчеством великих гимнасток и акробатов.

ПРАКТИКА: Упражнения на увеличение амплитуды и гибкости.

Раздел 6. Промежуточная аттестация

(всего: 14 часов, теория - 4 час, практика - 10 час)

Тема 6.1. «Промежуточная аттестация. Открытое занятие»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 часа)

ПРАКТИКА: Открытое занятие

Раздел 7. Специальная техническая подготовка

(всего: 17 часов, теория - 3 часа, практика - 14 часов)

Тема 7.1. «Базовые шаги аэробики»

(всего 5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Лекция «Знакомство с понятием «аэробика»

ПРАКТИКА: Базовые шаги по аэробике

Тема 7.2. «Базовый комплекс по акробатике»

(всего 5 часов, теория 0 час, практика 5 часов)

ПРАКТИКА: Упражнения по акробатике.

Тема 7.3. «Базовый комплекс по фитнесу»

(всего 7 часов, теория 2 часа, практика 5 часов)

ТЕОРИЯ: Беседа о фитнесе.

ПРАКТИКА: Комплексные упражнения по фитнесу.

Раздел 8. Постановка номера со спортивным инвентарем

(всего: 36 часов, теория - 6 часов, практика - 30 часов)

Тема 8.1. «Танцевальная акробатика. Танец со стулом для эквилибра»

(всего 7 часов, теория 2 часа, практика 5 часов)

ТЕОРИЯ: Понятия об эквилибре.

ПРАКТИКА: Опрос, комплексные упражнения по эквилибру.

Тема 8.2. «Основы современной хореографии».

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Лекция о современной хореографии.

ПРАКТИКА: Работа над основами современной хореографии.

Тема 8.3. «Разбор хореографического номера ко Дню защитников Отечества».

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: История о празднике День Защитника Отечества.

ПРАКТИКА: Разбор хореографического номера.

Тема 8.4. «Разучивание движений. Подготовка ко Дню защитников Отечества».

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Работа над связками хореографического номера.

Тема 8.5. «Партерный экзерсис: упражнения на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений танца»

(всего 5 часов, теория 1 час, практика 4 часа).

ТЕОРИЯ: Лекция о расслаблении мышц. Для чего нужно мышцам давать расслабиться.

ПРАКТИКА: Упражнения для расслабления мышц, работа над номером.

Тема 8.6. «Разучивание движений к танцу»

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Отработка связок в номер.

Тема 8.7. «Соединение разученных движений в одну картинку».

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Отработка всего номера.

Тема 8.8. «Репетиционный процесс хореографического номера»

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 часа)

ПРАКТИКА: Генеральная репетиция. Работа над самыми сложными связками в номере.

Раздел 9. Разработка хореографического номера

(всего: 17 часов, теория - 1 час, практика - 16 часов)

Тема 9.1. «Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов»

(всего 5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: История празднования международного женского дня, рассказ о правилах поведении со спортивным инвентарем.

ПРАКТИКА: Работа над постановкой танца со спортивным инвентарем.

Тема 9.2. «Отработка элементов со спортивным инвентарем».

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Разбор связок.

Тема 9.3. «Отработка движений, связок».

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Разучивание связок.

Тема 9.4. «Отработка всего танца».

(всего 4 часа, теория 0 час, практика 4 часа)

ПРАКТИКА: Работа над концертным номером

Раздел 10. Хореографическая подготовка

(всего: 28 часов, теория - 5 час, практика - 23 час)

Тема 10.1. «Танцевальная аэробика».

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: Лекция об оздоровительной аэробике.

ПРАКТИКА: Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в стиле «Танцевальная анимация».

Тема 10.2. «Танцы на стульях для эквилибра».

(всего 5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Техника безопасности на стульях для эквилибра, правила использования.

ПРАКТИКА: Танцевальные связки на стульях для эквилибра.

Тема 10.3. «Основы современной хореографии».

(всего 7 часов, теория 1 час, практика 6 часов)

ТЕОРИЯ: История о современной хореографии

ПРАКТИКА: Работа над элементами современной хореографии с использованием спортивной атрибутики

Тема 10.4. «Ритмическая гимнастика».

(всего 7 часов, теория 1 час, практика 6 часов)

ТЕОРИЯ: Дать понятия гимнастика.

ПРАКТИКА: Работа над гибкостью учащихся.

Тема 10.5. «Хореографические рисунки».

(всего 5 часов, теория 1 час, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Лекция о хореографических рисунках, используемых в различных коллективах

ПРАКТИКА: Разучивание и отработка хореографических рисунков.

Раздел 11. Восстановительные мероприятия

(всего: 12 часов, теория - 4 часа, практика - 8 часов)

Тема 11.1. «Дыхательная гимнастика»

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Лекция о правильном дыхании, для чего оно необходимо.

ПРАКТИКА: Дыхательная гимнастика.

Тема 11.2. «Релаксирующая гимнастика».

(всего 6 часов, теория 2 часа, практика 4 часа)

ТЕОРИЯ: Понятие «релаксирующая гимнастика».

ПРАКТИКА: Упражнения на расслабление организма.

Раздел 12. Подготовка концертного номера
(всего: 14 часов, теория - 5 часов, практика - 9 часов)

Тема 12.1 «Разбор и разучивание связок танца».

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: История русского народного костюма.

ПРАКТИКА: Разучивание танцевальных связок.

Тема 12.2. «Репетиционно-постановочная работа».

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: Понятие «что такое постановка, номер, мимика жесты».

ПРАКТИКА: Работа над мимикой, жестами.

Тема 12.3. «Постановка танца».

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: Лекция «сценическое мастерство».

ПРАКТИКА: Работа над постановкой танца.

Тема 12.4. «Отработка танца и связок».

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: История о русских народных валенках.

ПРАКТИКА: Отработка танцевальных связок.

Тема 12.5. «Освоение индивидуальных связок».

(всего 4 часа, теория 1 час, практика 3 часа)

ТЕОРИЯ: Понятия «танец с партнером», «танец соло»

ПРАКТИКА: Разучивание и отработка индивидуальных связок.

Раздел 13. Итоговая аттестация
(всего: 2 часа, теория - 0 час, практика - 2 часа)

Тема 13.1. «Итоговая аттестация. Тестирование».

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 часа)

ПРАКТИКА: Отчетный показ номеров.

Раздел 14. Творческая деятельность
(всего: 4 часа, теория - 1 час, практика - 3 часа)

Тема 14.1. «Просмотр видео номеров различных коллективов»

(всего 2 часа, теория 1 час, практика 1 час)

ТЕОРИЯ: История об ансамбле «Вольница»

ПРАКТИКА: Анкетирование

Тема 14.2. «Прогон танцевальных номеров разученных в течение года».

(всего 2 часа, теория 0 час, практика 2 часа)

ПРАКТИКА: Прогонная репетиция всех концертных номеров за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные результаты:

- знают танцевальные движения, комбинации движений;
- умеют слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- приобретают знания музыкальной культуры;
- приобретают навыки движений спортивной направленности;
- приобретают специальные знания, необходимые для спортивных танцев;
- знают элементы аэробики, черлидинга, акробатики, современного танца, умеют соединять их в связки и комбинации, умеют применять их в разных последовательностях.
- умеют согласовывать свои движения с музыкой;
- знают физические упражнения;
- знают, как укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);

Метапредметные результаты:

- развивают слух, чувство ритма, пластичность;
- активизируют творческие способности;
- совершенствуют двигательные навыки через танцевальные движения;
- развивают эмоциональность в исполнении танцевальных движений;
- развивают двигательную и музыкально – ритмическую координацию;
- укрепляют опорно-мышечный аппарат, формируют правильную осанку;
- развивают основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрость, гибкость, координационные способности.
- развивают чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание;
- развивают индивидуальные способности.

Личностные результаты:

- овладевают принципами сценического поведения;
- умеют формировать ценностное отношение к своему здоровью.
- развивают позитивное отношение к движению;
- формируют навыки самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дополнительном образовании созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования учащихся физкультурно-спортивной направленности.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

Материально-техническое обеспечение

- Гимнастические маты.
- Скакалки.
- Обручи.
- Хореографический станок.
- Магнитофон.
- Аудиозаписи.
- Видеокурсы по акробатике.

Информационное обеспечение: Аудио, видео, интернет источники, фото.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования Немченко А.В., студентка 3 курса Самарского государственного института культуры.

2.2.. Формы аттестации

Формой проверки результатов обучения являются:

- Опрос.
- Тестирование.
- Педагогическое наблюдение.
- Промежуточная аттестация: открытое занятие.
- Итоговая аттестация: отчётный показ номеров.

Оценочные материалы

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие дыхания, умение вести себя на сцене и бороться с волнением. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения, участие в концертной и конкурсной деятельности.

2.3. Методические материалы

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической квалификации, необходимо учитывать следующие факты: объем учебного материала, последовательность усложнения материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используются групповая работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказы, которые способствуют эффективному усвоению занятий спортивными танцами.

При проведении занятий большую роль играет использование наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов, музыки. Практическая часть занятий предполагает работу над выполнением дыхательных упражнений, работа над связками, работа над номером. При этом активно используются информационно – коммуникативные технологии.

2.4.Список литературы

Список литературы, рекомендованный для педагога

- 1.Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные танцы» Скютт О.Н.
- <file:///C:/Users/Acer/Desktop/>
2. Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» Поджарова С.Д.
- <file:///C:/Users/Acer/Desktop/спортивные>
3. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. «Аэробика в школе»- М.: 2014г -
<file:///C:/Users/Acer/Desktop>
- 4.Даминова Гульнара « Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г –
<file:///C:/Users/Acer/Desktop>

Список литературы, рекомендованная для учащихся

- 1.Мельникова Т.И., Морозова Л.В, Виноградова О.П., «Базовые шаги степ-аэробики»- М.: 2018 г - <https://iknigi.net/avtor-lada-morozova>
- 2.Степонецкова А.В., Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 2006г -
https://vk.com/doc30600788_457887761
3. Жуков Н.М., «Подвижные игры»- М., 2000г- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/r>

Список литературы, рекомендованная для родителей

1. Ковалько В.И., «Школа физкультминуток» - М.: 2013г - <https://static.my-shop.ru/product/pdf/48/472794.pdf>
2. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: 2000г-
<http://referad.ru/80757/index.html>

