

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Политехнический лицей № 21 «Эрудит»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 4

от «30» 08 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

О.П. Колясникова

от «30» 08 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В. Высоцкая

Приказ № 64/з

от «03» 09 2020 года



СТУДИЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦА «СМАЙЛИКИ»
(*Спортивно – техническая направленность*)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для учащихся 8-10 лет.

Срок реализации 9 месяцев

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

"Смайлики"

Автор	Бочкарёва Евгения Александровна - педагог дополнительного образования
По степени авторского вклада	Модификационная
Направленность	Физкультурно - спортивная
По уровню усвоения содержания программы и организации педагогической деятельности	Оздоровительная
По уровню усвоения педагогического материала	Специализированная
По форме организации детских формирований	Групповая
По возрасту обучения детей	8 - 10 лет
По срокам реализации	9 месяцев
По масштабу	Учрежденческая
По контингенту	Общая
По степени реализации программы	Полностью
Год составления (дополнения) программы	2020 год

Пояснительная записка

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Рабочая программа спортивного танца для учащихся 8-10 лет.

1.Общеразвивающая рабочая программа дополнительного образования студия спортивного танца «Смайлики» составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ, 29.12.
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобрнауки РФ от 11.06.2002 г. № 30-51/433/16;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного гос. санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., р.н. 4594;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Программа воспитания и социализации обучающихся.

- Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (гигиенические требования)
- Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Политехнический лицей № 21 «Эрудит», утвержденного приказом начальника органа местного самоуправления Управление образованием Полевского городского округа 127-Д от 20.06.2015 года;

Дополнительная общеразвивающая программа имеет спортивно – техническую направленность и предназначена для студии спортивного танца «Смайлики». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по социализации личности в общеобразовательном учреждении.

В студию танца «Смайлики» привлекаются ребята в возрасте 8-10 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на развитие танцевальной культуры. Спортивный танец обладает красотой, ритмичностью, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся спортивными танцами в течение всей жизни, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Программа составлена на основе авторской программы педагога дополнительного образования Лимаренко Н.А, г.Нижевартовск, 2015г.

Программа рассчитана на 125 часов в год (3,5 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель. Занятия проводятся для двух подгрупп.

1.2 Актуальность и новизна данной программы заключается в том, программа кружка нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Данная программа сориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в исполнении танца.

Проблема построения модели образовательного процесса с включением многовековых традиций русского народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, народной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

Данная программа включает в себя изучение современного спортивного танца. На первое место ставится именно его образная, духовная сторона.

Доступность спортивных танцев, привлекательность и лёгкость движений приносят детям радость, формируют у них интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях.

Помимо спортивных танцев в программу включено изучение элементов бальных и современных эстрадных танцев, что стимулирует интерес воспитанников к танцевальному искусству и расширяет их кругозор.

1.3 Цели программы: Научить детей основам хореографии; развить творческие способности, раскрыть индивидуальные возможности детей посредством изучения и применения основных элементов хореографии в композициях и постановках, оказание помощи в поиске профессиональной ориентации и адаптации детей в современных условиях жизни.

Задачи программы

Обучающие: расширение двигательного опыта обучающихся посредством изучения основных элементов хореографии; формирование у детей музыкально-ритмических навыков; формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической, народной хореографии; организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие в конкурсах, фестивалях); углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Развивающие: обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитывающие: развитие у детей социально значимых качеств: трудолюбия, коммуникабельности, активной жизненной позиции, способности адаптироваться в современном обществе; формирование общей культуры личности ребенка.

Ожидаемые результаты работы по программе

К окончанию обучения обучающиеся должны:

- выработать правильность и чистоту исполнения позиций и поз, движений;
- усвоить элементы классического спортивного танца;
- знать название элементов и методику их исполнения;
- развить творческий потенциал в процессе обучения и в постановочной работе.

Сформированность ресурсной базы (помещение, оборудование и т.д.); наличие специалистов необходимого профессионального уровня.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения: светлый, просторный зал; зеркальная стенка, аудиоаппаратура, специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, юбки, балетные тапочки, танцевальная обувь), сценические костюмы.

Программа содержит следующие разделы:

- ритмика, элементы музыкальной грамоты;
- элементы классического и народного и бальных танцев;
- танцевальные этюды и танцы.

На каждом занятии ритмики детям предлагаются все виды деятельности: собственно ритмика, слушание и анализ музыки, диско-танцы, элементы классического, народного и бального танцев, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев, элементы этикета, беседы по истории хореографии.

Первая часть программы включает ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Эти упражнения учат детей вслушиваться в музыку, различать её выразительные средства, формируют умение согласовывать движения с музыкой.

Партерная гимнастика даёт возможность выполнения упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что освобождает ребенка от дополнительной нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими.

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям соответствующего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

В основу построения второй части программы «Танец» положен исторический принцип, дающий основу тесной связи и синхронизации учебного материала предмета с содержанием общеобразовательных предметов гуманитарного цикла. Целью данного раздела является формирование у учащихся художественных и искусствоведческих знаний об историко-бытовом танце в контексте мировой и отечественной художественной культуры, привитие детям танцевальной культуры через знакомство с образцами хореографического искусства разных времён и народов, расширение на этой основе их исторических знаний и представлений, воспитание нравственных основ на примерах взаимоотношений партнёров в народных и бытовых танцах, воспитание потребности в физической активности.

Содержание программы варьируется в зависимости от интересов учащихся: акцент делается на изучение одного из жанров хореографии - народном, бальном, историко-бытовом, современном танце.

В процессе работы определены минимальный (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие испособствующий

оздоровлению ребёнка) и оптимальный (позволяющей говорить о начале формирования танцевальной культуры) набор движений гимнастики, классического, народного, бального танцев, которые могут усвоить учащиеся в условиях ограниченного времени и которые смогут наиболее повлиять на постановку корпуса, рук, ног, головы ученика, научить приёмам правильного дыхания, развить свободу и грациозность движений, улучшить их координацию.

Содержание раздела «Ритмика»

Предмет —Ритмика- включает разминку, общеразвивающие упражнения и диско-танцы.

ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- ☐ позиции ног,
- ☐ позиции рук,
- ☐ позиции в паре,
- ☐ позиции европейских танцев,
- ☐ позиции латиноамериканских танцев,
- ☐ линия танца,
- ☐ направление движения,
- ☐ углы поворотов.

РАЗМИНКА

Проводится на каждом уроке в виде —статистического танца в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения —читать движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- ☐ на носках, каблуках,
- ☐ перекаты стопы,
- ☐ высоко поднимая колени,
- ☐ выпады,
- ☐ ход лицом и спиной,

- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- —линии,
- —хоровод,
- —шахматы,
- —змейка,
- —круг.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. **Содержание раздела «Танец»** Раздел содержит упражнения и движения, классического, народного, бального танцев, доступных детям определенного возраста. 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, развить физические данные, координацию движений. Используются этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты.

Мониторинг качества образовательной деятельности

С момента начала обучения по программе проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная диагностика (декабрь), итоговая диагностика (апрель — май). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов. Диагностика участников хореографического коллектива осуществляется следующим образом. При поступлении в объединение ребенок и подросток диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Они оцениваются по 10-балльной шкале.

Диагностика уровня способностей детей.

№	Параметры отбора	Описание задания
1.	Выворотность ног	стоя по 1 позиции, сидя и лежа на коврике
2.	Подъем стопы	возможность хорошо вытянуть

		стопу вместе с пальцами
3.	Танцевальный шаг	подъем ноги на уровень не ниже 90 градусов
4.	Гибкость тела	способность максимально прогнуться назад
5.	Прыжок	высота и мягкость приземления
6.	Музыкальность, ритмичность	творческие задания (повторить ритмический рисунок хлопками)
7.	Координация движений	творческие задания (выполнить упражнение с одновременной и поочередной работой рук и ног)
8.	Артистичность	творческие задания (изобразить повадки животных)

Учет происходящих изменений строится также на сравнении итоговых общих показателей, которые являются средним значением суммы всех тестовых показателей: (осанка+ выворотность+ подъем стопы + танцевальный шаг + гибкость тела + прыжок + координация движений + музыкально – ритмическая координация)/8 = Итоговый общий показатель.

При оценке уровня освоения программы используется также диагностический пакет тестовых методик, который включает в себя три тестовых блока:

- 1.Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству
3. Тест на определение двигательной активности детей.

Критерии и показатели эстетической воспитанности

Компоненты	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Эмоционально-чувственный	богатство испытанных эмоционально-чувственных переживаний; внимательное, сосредоточенное состояние во время просмотра или слушания художественного произведения	эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых художественных произведений; нестабильность внимания во время просмотра или слушания художественного произведения	эмоциональность восприятия почти не проявляется; отсутствие внимания при восприятии художественного произведения
Когнитивно-оценочный	оценки и суждения отличаются самостоятельностью; образность, оригинальность языка	замечают наиболее яркие, интересные моменты и строят на этом свои суждения и оценки	оценка ограничивается словами: "нравится", "не нравится"

Деятельностно-творческий	музыку для танца выбирают не случайно, вдумчиво, соотнося стиль музыки и хореографии; движения передают характер музыки; стремление выразить в танце нравственно-эстетические чувства и переживания	выбирают музыкальный материал для танца из знакомого репертуара, ориентируясь на мнение педагога; склонны использовать элементы инсценировки текста песни в танце, выбор движений не разнообразен; выражая настроение в танце, не всегда сохраняют целостность образа	подбор музыкального материала низкого эстетического уровня (популярные песни сомнительного содержания, неподходящая для танца музыка); необузданное самовыражение (повторение однообразных движений, бессмысленное топтание на месте и др.); подражание, имитация
---------------------------------	---	---	---

Виды и формы контроля результатов достижения поставленных целей:

- наблюдение, собеседование, анкетирование (детей, родителей)
- тестирование, в том числе компьютерное;
- практические задания;
- открытые занятия
- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в конкурсных мероприятиях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Календарно – тематическое планирование.

№	Содержание занятий
1	Обучение ритмике: цели и задачи. Беседа о технике безопасности на занятиях, при разучивании танцев. Понятие —ритмика. Основные движения, понятия. Разучивание разминки. Компьютерная презентация
2	Ходьба с координацией рук и ног. Движения на развитие координации
3-4	Бег и подскоки. Позиции рук. Основные правила. Музыкально-ритмические игры —Коршун и курица, —Магазин игрушек.
5	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Танец «Снежинки»
6-7	Упражнения на развитие позвоночника. Музыкально-ритмические игры —Балетмейстер, —Шаг.
8-9	Танец — «Снежинки». Основные движения, переходы в позиции рук.
10	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.
11-12	Перестроение для танцев. Рисунок танца

13-14	Перестроение для танцев. Рисунок танца. Компьютерная презентация
15	Позиции рук, ног. Основные правила. Музыкально-ритмические игры. —Магазин игрушек.
16-17	Танец —Полька. Позиции в паре. Основные правила.
18	Прослушивание музыкальных произведений. Партерный экзерсис
19	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.
20	Индивидуальные занятия
21-22	Народно-хореографический танец (компьютерная презентация). Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.
23	Индивидуальные занятия
23-24	Отработка движений
25-26	Закрепление. Компьютерная презентация «О хореографии и не только»
27	Понятие —линия танца. Общеразвивающие упражнения.
28	Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов
29-30	ОРУ: Перекаты стопы, на носках, каблуках. —Вальс - основные движения.
31	Индивидуальные занятия
32-33	ОРУ: Перекаты стопы, на носках, каблуках. —Вальс - основные движения
34	Индивидуальные занятия
35	ОРУ. Партерный экзерсис
36-37	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).
38	Музыкально-ритмические игры —Я и мир вокруг нас, —Шаг
39	Музыкально-ритмические игры —Я и мир вокруг нас, —Шаг» Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные)
40	Традиции народа в своеобразии движений. Танец —Дружба народов.
41-42	Многообразие и необычность движений разных народов. Музыкально-ритмические игры —Я и мир вокруг нас, —Шаг
43-44	Индивидуальные занятия
45-46	Многообразие и необычность движений разных народов. Музыкально-ритмические игры —Зима, —Метель
47	Многообразие и необычность движений разных народов.
48	Многообразие и необычность движений разных народов. Компьютерная презентация
49-50	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).
51	Индивидуальные занятия
52-53	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).
54-55	Репетиции
56	Индивидуальные занятия
57-58	Элементы классического танца. Деми и гранд плие из 1, 2 позиции
59	Индивидуальные занятия
60-61	Элементы классического танца. Деми и гранд плие из 1, 2 позиции
62-63	Батман тандю из 1 позиции крестом
64-65	Батман тандю жете из 1 позиции крестом
66	Индивидуальные занятия
67-68	Рон де жамбпартэр из 1 позиции - ан деор и ан дедан (с остановками

	спереди и сзади).
69-70	Батман релее лян на 45 градусов, держась одной рукой за станок
71	Индивидуальные занятия
72-73	Батман фраппе в сторону
74-75	Батман фраппе вперед
76-77	Батман фраппе назад
78	Индивидуальные занятия
79-80	Батман фраппе крестом
81-82	Соте по 1 и 2 позиции
83-84	Движение на развитие координации. Элементы ассиметричной гимнастики
85- 90	Индивидуальные занятия
91 - 93	Закрепление материала
94 - 96	Музыкально-ритмические игры
97 - 100	Разминка. «Медленный вальс». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
101 - 103	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.
104 - 108	Фигурный вальс. Классический экзерсис
108 - 110	Репетиция
111 - 112	Индивидуальные занятия
113- 114	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
115	Фигурный вальс. Партерный экзерсис
116	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.
117	Классический экзерсис. Постановка тела. Танец —Тучка».
118	Танец —Тучка. Тесты для определения подвижности голеностопного сустава.
119	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец —Ладшки»
120	Отработка движений. Танец —Ладшки. Просмотр видеозаписи народных танцев.
121-124	Подготовка к отчетному концерту для родителей
125	Отчетный концерт для родителей
Итого	125 часов

Список литературы

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, Айрис Пресс, 2000 год.
- 3.Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
- 4.Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств, 2007
- 5.Васильева Т. К. Секрет танца.- С.-П.: Диамант, 2007
- 6.Воронина И.С Историко-бытовой танец.-М.: Искусство, 2008
- 7.Детский фитнес-. М.: Физкультура и спорт, 2006.
- 8.Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976

9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
10. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп.-С-П: студия «Диваданс», 2005 г.
11. Климов А. Основы русского народного танца.-М.: Искусство, 1981
12. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
13. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
14. Методическое пособие по основам танца модерн.-Учебный центр подготовки и переподготовки работников культуры-Владивосток, 1997 г.
15. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.-М: издательство «Один из лучших», 2001 г.
17. Никитин В.Ю. Модерн-продолжение обучения.-М: издательство «Один из лучших», 2004 г.
18. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие, - М.: ПБОЮЛ., 2003 г.
19. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
20. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
21. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.