

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 29.08.2019 №1



директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 29.08.2019 №302

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Основы спортивного танца"

Возраст учащихся: 4-7 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов: 216

Составитель: Е.А. Абатурова, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного танца» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на 2019-2020 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 № 3075-р «Об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»;
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17".

1.2. Дополнительная образовательная программа «Основы спортивного танца» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. Занятия ритмикой, спортивными танцами развивают физические качества ребенка, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает музыка, для этого вводится название – ритмика. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца.

Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, которая благотворно влияет на развитие у дошкольников творческих способностей.

Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Программа ориентирована, во-первых, на всестороннее развитие личности ребенка, его индивидуальности; во-вторых, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития творческих способностей, т.к. предмет ритмика и танец обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств детей, тех, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 4-7 лет, допущенных к занятиям врачами и проявляющих интерес к танцевальному искусству.

1.6. Цель программы - формирование у детей творческих и двигательных способностей через познание музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

- обучить основам спортивного танца, танцевальной ритмики;
- обучить базовым упражнениям партерной гимнастики;
- развить физические данные ребенка, улучшить координацию движений;
- формировать ответственное отношение к учебному процессу стремление к физическому совершенству.

1.7. Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 216 часа:

- 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 2 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 3 год обучения 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: концерт и открытый урок в конце каждого учебного года.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

На каждый год обучения могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Основы спортивного танца» используется:

- малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, гимнастические коврики.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе;
- сформированность чувства терпения и сдержанности;
- проявление активности, инициативности и любознательности; положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

Метапредметные:

- осуществление снятия мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;

- формирование правильной осанки, корректировка фигуры ребенка;
- развитие музыкальности, выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- способность воображать, фантазировать, уметь находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- формирование чувства ритма.
- формирование способности воспитанника понимать и принимать учебную цель и задачи;
- способность в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- воспитание умения работать в команде, дисциплины, умение прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

2. Тематическое планирование

2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	13	3	10	Выполнение контрольных нормативов
3.	Игрогимнастика	13	4	9	Выполнение контрольных нормативов
4.	Музыкально - подвижные игры	13	2	11	
5.	Постановка танца	12	0	12	
6.	Репетиционная деятельность	18	0	18	
7.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		72 часа	10	62	

2.2. Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Игроритмика	16	4	12	Выполнение контрольных нормативов
3.	Игрогимнастика	15	5	10	Выполнение контрольных нормативов
4.	Музыкально - подвижные игры	16	2	14	
5.	Постановочно-репетиционная деятельность	22	0	22	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	
Итого:		72 часа	12	60	

2.3. Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	

2.	Ритмика	12	4	8	Выполнение контрольных нормативов
3.	Гимнастика	17	5	12	Выполнение контрольных нормативов
4.	Музыкально - подвижные игры	16	2	14	
5.	Постановочно-репетиционная деятельность	24	0	24	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	
	Итого:	72 часа	12	60	

3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы

Первый год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни.

Практика: Поклон-приветствие учителя.

2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (13 часов)

В разделе дети знакомятся с основными танцевальными элементами и ритмики.

Ознакомление детей с танцевальной азбукой и применение изученных упражнений при разминке:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- упражнения для стоп.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;

- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- диагональ;
- шахматный порядок;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

3. Игрогимнастика (13 часов)

Игροгимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкости, растяжка на полу, дыхательные и на укрепление осанки. Содержание игровой гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Равновесия: ласточка, цапля.

Упражнения на гибкость: корзинка, лодочка, звезда.

Упражнения на растяжку: выпады, бабочка, лягушка, полушпагати т.д;

Упражнения на расслабление мышц.

Дыхательная гимнастика.

4. Музыкально – подвижные игры (13 часов)

Музыкально – подвижные игры содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели.

В данный раздел входит:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

Игры:

- «Найди свое место»;
- «Нитка - иголка»;
- «Совушка»;
- «Цапля и лягушки».

5. Постановка танца (12 часов)

Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок.) Основы композиции и постановки танца.

Упражнения на ориентацию и координация в пространстве.

Движения в продвижении по диагонали, по линиям.

Грамотное выполнение танцевальных элементов, перестроений, отработка танцевальных номеров.

Постановка сценических танцев:

- «У жирафа пятна»;
- «Зарядка Маши»;

- «Паровоз - букашка»;
- «Весенняя капель».

6. Репетиционная деятельность (18 часов)

Повторение пройденного материала, закрепление полученных знаний. Разводка и чистка танцевальных комбинаций и номеров, подготовка к конкурсам и открытым урокам.

7. Итоговое занятие (1 час)

Воспитанники на открытом уроке показывают свои достижения.

Второй год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни.

Практика: Поклон-приветствие учителя.

2. Игроритмика (16 часов)

Раздел включает в себя коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма.

Игроритмика является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.

Рисунки танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок.

Шагисо сменой музыкального темпа.: танцевальный шаг, пружинистый шаг, приставные шаги, шаги на носках, на пятках, шаги накрест, шаги с остановкой (носок у колена), боковые шаги с носка и каблука.

Бег: бег на носках, бег с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, галоп, полька.

Комбинации на координацию движений, общеразвивающие упражнения, хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках, прыжки «мячик», повороты (вправо, влево), прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами.

3. Игрогимнастика (15 часов)

Раздел игрогимнастики направлен на всестороннее развитие двигательного аппарата, а также развитие и тренировку суставно-связочного аппарата, улучшение эластичности мышц и связок. Помогает развить ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».

Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».

Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».

Дополнительные упражнения: «Березка».

Упражнения на развитие растяжки: шпагаты, выпады и т.д;

Упражнения на расслабление мышц;

Дыхательная гимнастика.

4. Музыкально – подвижные игры (16 часов)

В процессе музыкально - игровой деятельности у детей развивается эмоциональная отзывчивость, которая является основой эмоционально - образной сущности музыки, эмоциональная сфера, господствуют над всеми сторонами жизни ребенка, придавая им окраску выразительность, импульсивность, эмоциональность.

Музыкальные игры помогают успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов в музыкально-игровой деятельности.

Игры:

- «Найди свое место»;
- «Повтори за мной» или «Делай как я»;
- «Совушка»;
- «Если весело живётся, делай так»;
- «Запрещённое движение».

5. Постановочно-репетиционная деятельность (22 часа)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, повторение пройденного материала, закрепление полученных знаний и работу с отстающими детьми. Проводится разводка и чистка танцевальных комбинаций и номеров, подготовка к конкурсам и открытым урокам. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием группы.

Знакомство с правилами и логикой построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок.) Основы композиции и постановки танца.

Постановка сценического танца:

- «Мир детства»;
- «Три пингвина»;
- «Чунга-Чанга».

6. Итоговое занятие (1 час)

Воспитанники на открытом уроке показывают свои достижения.

Третий год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива.

Практика: Поклон-приветствие учителя.

2. Ритмика (12 часов)

Ритмика - специальный предмет, музыкально-педагогическая дисциплина, которая имеет целью активизировать музыкальное восприятие детей через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке, помочь выявить их музыкальные и творческие способности.

Научить ребёнка передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений под музыку - именно на это направлены занятия ритмикой.

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

3. Гимнастика (17 часов)

Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания.

Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

Упражнение на сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка».

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия «Чемоданчик».

Упражнения на пресс: поднятие ног, поднятие корпуса, уголок.

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника «Берёзка», «Лодочка», «Ракета».

Упражнения для развития гибкости «Окошечко», «Мостик лежа», «Корзинка», «Лягушка», «Столик».

Упражнения на развитие растяжки: шпагаты, выпады, полушпагаты;

Упражнения на расслабление мышц;

Дыхательная гимнастика.

4. Музыкально – подвижные игры (16 часов)

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а педагог в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Игры:

- «Найди свое место»;
- «Мыши и мышеловка»;
- «Самолетики – вертолетики»;
- «Индеец»;
- «Запрещённое движение».

5. Постановочно-репетиционная деятельность (24 часа)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, повторение пройденного материала, закрепление полученных знаний и работу с отстающими детьми. Проводится разводка и чистка танцевальных комбинаций и номеров, подготовка к конкурсам и открытым урокам. Показ танца

является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием группы.

6. Итоговое занятие (1 час)

Воспитанники на открытом уроке показывают свои достижения.

5. Контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Результат
Первый год обучения (4 – 5 лет)		
1.	Построение в круг.	Правильность выполнения
2.	Построение в линию.	Правильность выполнения
3.	Построение в шахматный порядок.	Правильность выполнения
4.	Знание правой, левой руки и ноги.	Опрос
5.	Равновесия: ласточка, цапля.	Правильность выполнения
6.	Упражнения на гибкость: корзинка, лодочка, звезда.	Правильность выполнения
Второй год обучения (5 – 6 лет)		
1.	Марш под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.	Правильность выполнения
2.	Полька по кругу с одной ноги.	Прямые ноги, натянутые носки
3.	Пружинный, приставной шага.	Прямые ноги, натянутые носки
4.	Упражнение: «Березка».	Правильность выполнения
5.	Упражнение: «Лодочка».	Прямые ноги, натянутые носки.
Третий год обучения (6 – 7 лет)		
1.	Шпагаты.	Касание пола.
2.	Держание ног, махи.	Прямые ноги, максимальная амплитуда
3.	Мостик из положения лежа.	Правильность выполнения
4.	Повторение заданного ритма.	3 из 3

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идет о том, чтобы сделать игру органичным компонентом урока. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений.

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, и 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.

На втором этапе ученики уже владеют определенным запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д.