

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей «Отраденская детско-юношеская спортивная школа»

принята:

на заседании педагогического совета

МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»

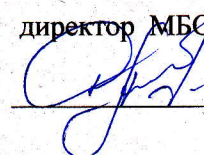
Протокол № 4 от 26.06.2015

Утверждена:

Приказом МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»

от «26» 06 2015 г. № 37

директор МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»



А.М. Редин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ**

Возраст детей 5-6 лет

Срок реализации программы 1 год.

Автор:

Тренер-преподаватель по спортивным танцам:

Овчинникова Е.А., Галкин В.А.

г. Отрадное

2015 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «спортивные танцы» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «спортивные танцы» была использована типовая программа для ДЮСШ, СДЮСШОР М., 1994 г., Левочкина О.Е.

В древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Систематические занятия хореографией развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений.

Занятия танцами дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся. Изучение русских национальных танцев «Хоровод», «Плясовая» приобщают детей к русской культуре, развивают чувство осознания себя частичкой Родины, заинтересовывают в изучении истории танцев своей страны от старины к современности.

Общеразвивающая программа по спортивным танцам рассчитана на 1 год систематических занятий для детей 5-6 лет. Запись в танцевальную секцию ведется по желанию и усмотрению родителей учащихся. Начать заниматься в секции может любой ребенок с 5 лет без хореографической подготовки. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Отличительная черта этой программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой.

Цели и задачи деятельности

Главная цель: развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи:

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы спортивно-бального танца.
3. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
4. Воспитывать любовь к спортивно-бальным и современным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народного танца и развитие умения исполнять русский танец.
5. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

- воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности к другим людям;
- формирование толерантности и основ культуры межэтнического общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

Главное в хореографическом коллективе – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима, труда и отдыха.

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

- самокритичность,
- самоконтроль,
- трудолюбие,
- целеустремлённость,
- умение преодолевать трудности.

Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов.

Условия реализации программы

Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 5-6 лет. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий.

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего возраста (быстрая утомляемость), занятия детей в группах определены временными рамками. *Длительность одного учебного занятия* : для детей 5-6 лет - 45 мин.

Для организации деятельности юных танцоров, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, *наполняемость группы составляет 15-16 человек*. Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего российского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

Распределение учебных часов в неделю - 3 часа в неделю.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;

Методическое обеспечение

Процесс обучения детей в хореографическом коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. «Игровые технологии» включены в процесс обучения. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Раздел «Постановка корпуса, рук и ног» включает работу над правильной постановкой корпуса: упражнения для развития и укрепления мышц спины, разучивание позиций рук и ног, способствующие формированию первоначальных навыков сценического движения, координации и правильной работы всех групп мышц.

«Постановочная и репетиционная работа». Этот раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты – это радость творчества. И только через совместную деятельность педагогов и детей осуществляется приобщение к прекрасному.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

Используемые методы:

- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
- Метод повторения.
- Метод коллективного творчества.
- Метод объяснения.
- Метод заучивания.
- Метод многократного повторения всевозможных движений.
- Игровые технологии.

Учебно – тематический план работы.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание и виды работ	УДД
1	1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ	
2	14ч	Игровые технологии	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры	Снятие эмоционального и психофизического напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания, артистичности, творческих способностей, ритмического слуха.
3	20ч	Гимнастика и растяжка	- упражнения на напряжение и расслабление мышц; - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости и силы мышц спины, ног и рук, правильная осанка.
4	10ч	Постановка корпуса, рук, ног	- разучивание подготовительной, I,II,III позиции рук - разучивание I, II, IIIпозиции ног - закрепить методику постановки корпуса, рук и ног	Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка
5	18 ч	Постановка танцевальных номеров	Массовые и сольные композиции	Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
6	43ч	Репетиционная работа	Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера	Достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.
7	2ч	Итоговые занятия	Проведение мониторинга	
Итого: 108 часов.				

Содержание программы

- Раздел 1. **Вводное организационное занятие.** Цели и задачи: знакомство с участниками танцевального коллектива, с правилами техники безопасности. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на уроке.
- Раздел 2. **Игровые технологии.** Как форма усвоения танцев опыта людей. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжения, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух.
- Раздел 3. **Гимнастика и растяжка.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на выработку выворотности ног, на развитие гибкости. Упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты. **Цель:** добиться правильной работы мышц.
- Раздел 4. **Постановка корпуса, рук, ног.** Разучивание подготовительной, I, II, III позиции рук. Разучивание I, II, III позиций ног. Закрепить методику постановки корпуса, рук и ног. **Цель:** формирование правильной работы мышц спины, рук и ног, выработать устойчивость, навык координации движений. Добиться методически правильного исполнения упражнений.
- Раздел 5. **Постановочная работа.** Постановка танцевальных номеров. Массовые и сольные композиции. **Цель:** Воспитание сценической культуры, умения общения со зрителями. Развитие художественного вкуса. Развитие двигательной системы.
- Раздел 6. **Репетиционная работа.** Отработка и детальный разбор номера. Работа над эмоциональной передачей. Работа над синхронностью исполнения танца. Отработка всего номера. **Цель:** достижение мастерства исполнения, сформировать двигательный навык, закрепить технику исполнения движений и перестроений в танце.

Календарно- тематический план

№	Название темы	Кол- во занятий	Дата	
			план	факт
1 ч.	Вводное занятие: знакомство с юными танцорами, ознакомление с правилами техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях)			
	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания			
10 ч.	Гимнастика и растяжка: - упражнения на напряжение и расслабление мышц;			
	Постановка корпуса, рук, ног: - разучивание подготовительной, I, II, III позиции рук.			
	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания			
9 ч.	Постановка танцевальных номеров			
	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания			
10 ч.	Гимнастика и растяжка: - на выработку выворотности ног, на развитие гибкости.			
9 ч.	Постановка танцевальных номеров			
	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания			
	Постановка корпуса, рук, ног: - разучивание I, II, III, IV, V, VI позиции ног.			
3 ч.	Репетиционная работа - работа над эмоциональной передачей.			
	Гимнастика и растяжка: - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.			
	Постановка танцевальных номеров			
40 ч.	Репетиционная работа			
2 ч.	Итоговое занятие			

Прогнозируемые результаты образовательного процесса

Занятия в танцевальной секции формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка:

- музыкально - танцевальные,
- физические,
- коммуникативные,
- эмоционально – волевые,
- организаторские,
- творческие,
- познавательные

на основе изучения фольклора, который позволяет в комплексе воздействовать на развитие личности и формирование коллектива.

Модель выпускника хореографического коллектива

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развиты коммуникативные способности.
8. Развит танцевальный, художественный вкус.
9. Имеет эмоциональную отзывчивость к миру искусства музыки, танцам, поэзии, театру.
10. Имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.
11. Имеет развитое гражданское самосознание и чувство Родины.

Отчет о выполнении учебно-воспитательной программы танцевальной студии проходит в творческой форме в виде выступлений на школьных и районных мероприятиях.

Список используемой литературы

1. Баранова О.Г., Зимина Т.А. и др. Русский праздник. – Праздники и обряды народного земледельческого календаря. Иллюстрированная энциклопедия. – СПб.: Искусство – СПб, 2001.
2. Зацепина К. и др. Народно – сценический танец – М.: Искусство, 1976.
3. Пшеницина Н.А. Времена года (песни, пословицы, приметы, загадки на уроках в нач. школе) – М.: Владос, 2001.
4. З.Я. Роот. Танцы в начальной школе-М: Айрис Пресс,2006.
5. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
6. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978
7. Савин Н.В. Педагогика. – М., Просвещение, 1978
8. Головин В.А. Физическое воспитание: Учебник. – М., 1983