

Комитет по образованию Егорьевского района Алтайского края

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Егорьевская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА:

Педагогическим Советом
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ №57 - О от 28.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцуйте с нами»**

направленность: художественная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бабешина Галина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

с. Новоегорьевское
2024 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуйте с нами» предназначена для учащихся 12 – 15 лет, проявляющих интерес к занятиям танцами. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

В процессе обучения дети легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуйте с нами» имеет художественную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12. 2023 г. № 618 - ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ»);
2. Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 года №309);
3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 - р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
5. Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 г. №535;

10. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №17/3 – О от 12.04.2019 г.);

11. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №57 – О от 28.08.2024 г.);

12. Образовательной программой дополнительного образования учащихся МОУ «Егорьевская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57-О);

13. Календарным учебным графиком основного общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О).

Актуальность программы

Последние годы интерес к танцевальному искусству и гимнастике в нашей стране значительно возрос. Данная программа отражает современные требования к обучению подготовки начальной школы. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку. Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и использована в качестве программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Новизна программы заключается в интеграции различных танцевальных, спортивных направлений и оздоровительных методик, вариативности их включения в образовательный процесс.

Педагогическая целесообразность образовательной программы как мера педагогического вмешательства, разумная достаточность, определена направленностью на приобщение каждого учащегося к танцевально-музыкальной культуре, применение умений и навыков гимнастики в повседневной деятельности, создание индивидуального творческого продукта.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

В числе основных приемов:

- Прием показа танцевальных движений педагогом («Делай как я», «Варианты», «Техника и образ»);
- Приемы сравнения;
- Приемы, направленные на развитие самоконтроля («Перед зеркалом», «Перед камерой», «Зеркало втроем»);
- Анализ видеоматериалов («Анализируем по критериям», «Обращенность к зрителю», «Танец тот же, исполнители разные»)

Цель программы: создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным танцевальным и актерским приемам и навыкам;
- обучить основным принципам построения танцевальной композиции и основам хореографии;
- формировать музыкально-ритмические и акробатические навыки;
- научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку;
- научить самостоятельному совершенствованию и применению полученных знаний и умений в практической деятельности.

Развивающие:

- развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в художественно-эстетическом творчестве;
- развивать творческий потенциал личности ребенка;
- развивать познавательную активность и способность к самообразованию;
- развивать умение контактировать со сверстниками в совместной творческой танцевальной деятельности;
- развивать стремление к творческой самореализации средствами художественно-эстетического творчества (хореографии);
- развивать общую физическую выносливость;

Воспитывающие:

- воспитать социально-психологическое чувство удовлетворения от собственного труда (исполнения танцевальных композиций, акробатических этюдов и т.д.);
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- приобщать к миру танца, музыки и грации;

-воспитать понимание значимости танцев в жизни народа, чувство причастности к своему народу, его истории.

Возраст учащихся

Программа ориентирована на учащихся 6 - 8 классов (в возрасте 12 - 15 лет).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год, всего 68 часов в год.

Формы организации деятельности: занятия проводятся для смешанной группы учащихся.

Формы обучения

В числе основных форм занятий – упражнение, тренировка, работа в парах, практикум (репетиция танцев и выступление на концертах).

Режим занятий

Занятия по программе «Танцуйте с нами» проводятся два раза в неделю. Продолжительность часа занятий – 30 минут.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформированы основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, классификации;
- развиты умения ориентации на разнообразие способов решения задач;
- развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные:

- владеет техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);

- знает точки зала, выполняет самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- проявляет интерес к занятиям;
- имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);
- имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для отслеживания уровня усвоения материала проводится диагностика, целью которой является выявление уровня освоения программы ребенком. Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения заданий. За основу взять следующие программные задачи: чувство музыкального ритма, эмоциональная отзывчивость, танцевальное творчество, гимнастика и акробатика.

Комплексная оценка: 1 – 1,7 (низкий уровень), 1,8 – 2,5 (средний уровень), 2,6 – 3 (высокий уровень).

Формы подведения итогов

Формами подведения итогов являются: участие воспитанников кружка в школьных конкурсах, отчетных концертах, внеклассных и общешкольных мероприятиях, пополнение портфолио грамотами и благодарностями за участие в различных мероприятиях.

Раздел 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале хореографии	1	-	4.9.2024
2	Теоретическая подготовка	4	-	6.9.2024 11.9.2024 13.9.2024 18.9.2024
3	Общая и специальная физическая подготовка Гимнастические упражнения	-	4	20.9.2024 25.9.2024 27.9.2024 2.10.2024
4	Акробатические упражнения	-	2	4.10.2024 9.10.2024
5	Хореографическая подготовка	-	30	11.10.2024 16.10.2024 18.10.2024

				23.10.2024 25.10.2024 6.11.2024 8.11.2024 13.11.2024 15.11.2024 20.11.2024 22.11.2024 27.11.2024 29.11.2024 4.12.2024 6.12.2024 11.12.2024 13.12.2024 18.12.2024 20.12.2024 25.12.2024 27.12.2024 8.01.2025 10.01.2025 15.01.2025 17.01.2025 22.01.2025 24.01.2025 29.01.2025 31.01.2025 5.02.2025
6	Работа с предметами	-	4	7.02.2025 12.02.2025 14.02.2025 19.02.2025
7	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	-	13	21.02.2025 26.02.2025 28.02.2025 5.03.2025 7.03.2025 12.03.2025 14.03.2025 19.03.2025 21.03.2025 2.04.2025 4.04.2025 9.04.2025 11.04.2025
8	Подготовка к показательным	-	10	16.04.2025

	ИТОГОВЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ			18.04.2025 23.04.2025 25.04.2024 30.04.2025 7.05.2025 14.05.2025 16.05.2025 21.05.2025 23.05.2025
Итого		68		

Раздел 3.Содержание программы

1. **Вводное занятие.** Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. **Теоретическая подготовка.** Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

3. **Общая и специальная физическая подготовка.** Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения. В практический материал данного раздела программы входят: — упражнения для разминки; — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; — упражнения с предметами; — базовые элементы хореографии. В программу упражнений разминки включены: в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений; в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа; в разминку у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры. Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента). Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела. Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов

гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

Гимнастические упражнения. В базовую программу входят: — шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе; — приставные шаги вперед (на полной стопе); — шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; — шаги в полном приседе; — бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед); — небольшие прыжки в полном приседе; — отведение ног назад (или махи назад); — наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах; — упражнения для стоп; — упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса; — упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны; — упражнения для развития гибкости позвоночника; — упражнения для мышц спины; — упражнения для укрепления мышц бедер; — упражнения для укрепления голеностопных суставов; — подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты; — боковой шпагат и наклоны в стороны; — равновесие — «Пассе»; — наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; — равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально); — упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Акробатические упражнения. В базовую программу входят: — «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса); — стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; — кувырки в сторону, вперед, назад.

Хореографическая подготовка. В хореографическую подготовку входят: — «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях; — приставные шаги в сторону; — упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку; — ходьба в различном темпе (среднем, медленном, бы- 10 стром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения; — упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и

танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп. Принцип обучения — от простого к сложному.

Работа с предметами. Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты. В программе в основном используются музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности. Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Преподаватель учит детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

Раздел 4. Ресурсное обеспечение программы

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Используемые образовательные технологии — игровые, дифференцированного обучения.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в школьном зале хореографии, а также актовом зале школы, имеющих соответствующее оборудование и спортивный инвентарь: маты, гимнастические коврики, степы, ленты, обручи, скакалки, мячи, пампушки, палочки, мешочки с песком, утяжелители, гантели, мультимедийное оборудование, проектор и подвесной настенный экран, акустическая система, фортепиано, костюмы для занятий и выступлений, специальная обувь.

6. Список литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографий/Т.К. Барышникова. - СПб.: Изд. «Композитор», 2020. - 125 с.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца/Т.К. Васильева. – Ярославль: «Академия развития», 2020. – 93 с.
3. Михайлова, М.А. Развитие музыкальных способностей детей/М.А. Михайлова.- М.: Изд. «Музыка», 2021. – 138 с.
- 4.Ткаченко, Т. Народный танец/Т.Ткаченко. - М.: Изд. дом «Дрофа», 2019. - 125 с.
5. Филатов, С.В. От образного слова - к выразительному движению/Т. Ткаченко. - М.: Изд. дом «Дрофа», 2021. - 82 с.