


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №93 ИМЕНИ Н.П.ЖЕРДЕВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<p>РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол от «26» августа 2024 г. № 9</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  М.В. Лубочникова « 26 » августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор  В.В. Кумановская Приказ от «26» августа 2024 г. № 337</p>
--	--	--

**Дополнительная образовательная программа кружка
физкультурно-спортивного направления
«Пульс движения (спортивные танцы)»**

Возраст обучающихся: от 10 до 13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем реализации:

108 часов.

Автор составитель:

Лубочникова Марианна Викторовна,
заместитель директора по УВР

Год разработки: 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	с. 3
2. Учебно-тематический план	с. 8
3. Содержание программы	с. 9
4. Методическое обеспечение программы	с. 10
5. Список литературы	с. 14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа ««Пульс движения (спортивные танцы)» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, является **модифицированной** и разработана на основе авторской образовательной программы дополнительного образования детей танцевально-спортивного клуба «Фортуна» СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ, разработанной муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Дом детского творчества Ворошиловского района города Донецка», 2019 г.

Государственные и ведомственные **нормативные документы**, определяющие и регламентирующие образовательный процесс по данной программе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (с изменениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (зарегистрирован 29.11.2018);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 93 имени Н.П.Жердева городского округа Донецк».

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей и подростков в самореализации и проявлении индивидуальности в творчестве, а также заключается в воспитании гармонично развитой личности средствами физического и эстетического воздействия спортивного танца, который в себе сочетает искусство и спорт.

Занятия танцами способствуют приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и раскрытию разносторонних способностей: выносливости, гибкости, эстетики движений, координации.

Эффективным способом улучшить процесс самореализации и развития

постоянного интереса детей к танцевальным занятиям является система аттестационных испытаний (медальные тесты), в чем и заключается **новизна** данной программы.

Особенностью программы является то, что она разработана для преподавания ритмики и спортивных танцев учащимся общеобразовательных организаций и образовательных организаций дополнительного образования детей по принципу постепенного совершенствования танцевальной техники в соответствии с классификацией (конкурсных) танцев.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в системном и последовательном обучении, синтетическом комплексном подходе к изучению спортивного танца на основе принципов системности, доступности и постепенного усложнения материала. Педагог может вносить определенные коррективы в планирование учебной деятельности, варьировать распределение часов на кружковую работу в соответствии с планами концертной и соревновательной деятельности, с учетом уровня физического и музыкального развития обучающихся, их технических возможностей, профессиональной компетентности педагога, условий работы. Курс обучения соответствует возрастным особенностям ребенка, доступный, не требует от детей предварительной специальной подготовки.

Цель программы: формирование гармонично развитой личности средствами физического и эстетического воздействия спортивного танца. Для реализации поставленной цели решаются **задачи** различного характера:
Образовательные:

- ознакомить с источниками танцевальной культуры бальных танцев, с их костюмами;
- научить различать ритмы танцев и согласовывать свои движения с музыкой;
- обучить танцам европейской и латиноамериканской программ;
- сформировать навыки связки движений танцев и выработать способность самостоятельно составлять свои вариации;

Развивающие:

- развивать музыкальные способности, чувство ритма;
- развивать мотивацию на творческую деятельность
- развивать способности к самостоятельной работе;
- развивать способности к коллективной работе;
- развивать способности к продуктивному творческому общению;
- приобщить к концертной деятельности (участие в соревнованиях и фестивалях);

– развить двигательную активность, стремление к самообразованию.

Воспитательные:

- воспитывать эстетические чувства;
- формировать устойчивый интерес к спортивным танцам;
- создать комфортный психологический климат;
- привить учащимся культуру общения.

Оздоровительные:

- сформировать осанку и укрепить мышечный корсет;
- уменьшить плоскостопие;
- развить гибкость, координацию движений;
- развить физические качества детей: выносливость, силу, скорость;
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

Организационная работа кружка

Возраст обучающихся

К занятиям спортивными танцами допускаются все обучающиеся соответствующей возрастной группы, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, 10-13 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (на 36 недель занятий).

Объём реализации – 108 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю: по 1 часу и по 2 академических часа. Между отдельными занятиями (45 мин.) обязательный 10-минутный перерыв.

Прием в кружок. Занятия начинаются с 1 сентября. В кружок принимаются все желающие учащиеся без специального отбора.

Наполняемость учебной группы – от 12 человек до 25 человек.

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям. В течение занятия активные формы (практические занятия спортивными танцами, стретчинг гимнастика и т.д.) чередуются с пассивными формами (беседа, просмотр видеофрагментов, восприятие музыки, обсуждение выступлений). Ориентируясь на программу, педагог может ее усложнять, менять темы, количество часов с учетом возрастных особенностей обучающихся, местных условий и возможностей учебного

заведения. На основе изученных движений по программе педагог может изменять или усложнять вариации каждого танца.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- выступление всех обучающихся на отчетном итоговом концерте;
- участие обучающихся в концертной деятельности, в различных фестивалях в городских, республиканских кубках и первенствах, чемпионатах ДНР, международных соревнованиях;
- переход спортсмена из одного класса в другой при определенном наборе баллов;
- присвоение и повышение разрядов танцоров-спортсменов;
- игровые конкурсы, рейтинговые соревнования в группах, наблюдения, открытые занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы обучения учащиеся будут **знать:**

- особенности выполнения групповых движений в музыкальном сопровождении, содержание понятий шеренга, цепочка, интервал;
- содержание понятий темп, затакт, музыкальные фразы, динамические оттенки музыки; - понятия батман тандю, деми-плие;
- правила безопасного выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника, укрепления пресса;
- распознает и умеет выполнять в хореографических композициях элементы европейского и латиноамериканского танцев;
- основные способы передачи характера музыкального произведения с помощью танцевальных движений, содержание понятий «артистизм», «импровизация»;
- основные виды танцевального искусства;
- важнейшие культурные центры города, правила поведения в театре и на концерте, во время встреч с творческими коллективами;
- правила сценического поведения в составе концертной группы, правила участия в соревнованиях;

Уметь:

- выполнять в группе фигурные виды марширующих, построение на марше, ориентироваться в зале в соответствии с заданием, согласовывать свои движения с музыкой, с движениями своей группы; выполнять основные виды индивидуальных упражнений для рук, туловища, корпуса, самостоятельно выполнять коллективно-порядковые перестроения;
- распознавать контрастные музыкальные фрагменты, выполнять аплодисментами ритмические рисунки музыкальных произведений,

выполнять двигательные импровизации с передачей динамических оттенков музыкального произведения;

- выполнять упражнения в композициях или отдельно;
- выполнять упражнения первого года обучения, «Дельфин», «Растяжка» с усложнением;
- исполнять предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук;
- распознавать эмоциональный характер произведения и передавать его во время двигательной импровизации; передавать ритм музыки и воспроизводить его, использовать изученные упражнения и танцевальные 10 движения в музыкальных играх и хореографических композициях, четко и своевременно переходит от одного элемента к следующему;
- распознавать классические, народные, современные европейские, латиноамериканские хореографические композиции;
- анализировать хореографические композиции, выполненные соответствующей возрастной группой;
- самостоятельно выполнять свою часть хореографической композиции в групповых и коллективных формах концертной деятельности, ориентироваться на сцене; выполнять сценический выход и поздравления в составе группы, выполнять парад выход и уход с площадки, участие в соревнованиях по заходам, выход на награждение.

Критерии уровня учебных достижений обучающихся

Уровень учебных достижений	Критерии уровня учебных достижений
низкий	Обучающийся не владеет изучаемым материалом или отказывается от ответа (исполнения)
	Обучающийся распознает отдельные фрагменты выученного материала, повторяет отдельные движения под руководством и при непосредственном показе педагога, имеет нечеткие фрагментарные представления о музыкальном сопровождении и соответствии движений и музыки
средний	Обучающийся воспроизводит изученный материал и понимает его смысл; частично, с помощью педагога, а иногда самостоятельно выполняет элементы классического экзерсиса и характерного танца; умеет организованно двигаться по залу и выполнять отдельные танцевальные движения в составе группы, начинает и заканчивает

Уровень учебных достижений	Критерии уровня учебных достижений
	движения одновременно с музыкой, самостоятельно следит за правильным положением рук и ног, выполняет несложные этюды, знает и выполняет правила безопасного поведения в танцевальном классе
достаточный	Обучающийся владеет изучаемым материалом, знает и выполняет основные требования к классическому и характерному танцу, правильно и четко выполняет танцевальные движения, стремится анализировать правильность выполнения движений, распознает по характерным чертам хореографические композиции разных народов, выполняет этюды и импровизации на основе выученных движений; хорошо ориентируется на сцене в составе танцевального коллектива.
высокий	Обучающийся имеет глубокие и прочные знания в области хореографии, проявляет во время исполнения танца или его элементов четкость, высокий уровень техники исполнения, артистизм; активно участвует в концертах, конкурсах, в том числе в составе малых групп или соло, аргументированно и сознательно использует привитые умения в создании собственных хореографических композиций; владеет навыками самокоррекции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Кол-во часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Основы музыкального движения	4	1	3
2	Упражнения классического танца	6	1	5
3	Стретчинг гимнастика	6	1	5
4	Элементы спортивного танца	68	1	67
5	Малые танцевальные формы. Танцевальные вариации, импровизации	10	2	8
6	Постановочная и репетиционная работа	10	-	10

7	Учебные экскурсии в театр, на концерты, встречи с творческими коллективами	2	-	2
8	Концертная деятельность, участие в соревнованиях.	2	-	2
	Всего	108	6	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы музыкального движения

Прослушивание музыкальных произведений с последующим воспроизведением его характера в движении

2. Упражнения классического танца

Упражнения - деми-плие в сочетании с батман тандю, гран плие, батман тандю по всем направлениям, батман жете по всем направлениям, рон де жам партер; батман фондю, релеве лян, гранд батман жете Упражнения на середине: повторяющиеся движения тренажа классического танца, а также поклон, позиции ног, порт-де-бра, позы. Прыжки (аллегро): соте по, II, VI позициях

3. Стретчинг гимнастика

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. Упражнения на развитие откряю тосте ног и танцевального шага Упражнения на исправление осанки

4. Элементы спортивного танца

Фигуры европейских и латиноамериканских танцев класса E: медленный вальс, танго, квикстеп, ча-ча-ча, самба, джайв.

5. Малые танцевальные формы. Танцевальные вариации, импровизации
Ознакомление с особенностями танцевального рисунка танцев разных народов, развитие танцевальной культуры обучающихся, знакомство с традициями европейских и латиноамериканских танцев

6. Постановочная и репетиционная работа Изучение танцевальной лексики, привитие навыков танца в паре и в группе, синхронного исполнения движений.

7. Учебные экскурсии в театр, на концерты, встречи с творческими коллективами

Отработка художественной выразительности исполнения, артистизма.

8. Концертная деятельность, участие в соревнованиях

Концертная деятельность в групповых формах, участие в соревнованиях в парах и соло

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Приёмы, принципы и методы организации образовательного процесса.

В процессе обучения необходимо опираться на следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через движение;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Принципы дидактики:

- принципы развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов европейской программы, латиноамериканской программы.
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности у обучающихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Формы занятий:

- типовое занятие;
- занятие-зачет;
- занятие
- концерт;
- мастер-класс;
- учебно-творческие семинары;
- лекционные занятия;
- практические и тематические занятия;
- видео, фото-просмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом;
- показательные выступления;

– итоговые творческие вечера.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы**:

- метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения
- образы;
- метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движения в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.;
- метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- метод «Игры»: игры дидактические, развивающие, познавательные, подвижные, народные, на развитие внимания, памяти, воображения; игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра;
- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

На каждом занятии повторяются выученные движения и изучаются новые комбинации, этюды и упражнения для развития артистичности и выразительности.

Основы музыкального движения Цель: Выполнение движений в различных музыкальных рисунках (2/4, 3/4, 4/4).

Упражнения классического танца Цель: дальнейшее развитие танцевальной техники классической хореографии как основы красоты и выразительности танцевального движения.

1. Упражнения деми-плие в сочетании с батман тандю, гран плие, батман тандю по всем направлениям, батман жете по всем направлениям.
2. Упражнения на середине: повторяющиеся движения тренажа классического танца.
3. Прыжки (аллегро): соте по II, VI позициях

Стретчинг гимнастика Цель: усиление гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц. Упражнения выполняются на полу. Мышцы и суставы готовятся к традиционным

классическому и характерному экзерсисам, что требует значительного физического напряжения. Эти упражнения способствуют также исправлению некоторых физических недостатков в корпусе, ногах, помогают развить гибкость и эластичность стоп.

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
4. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.
5. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
6. Упражнения на развитие открытой стопы и танцевального шага
7. Упражнения на исправление осанки

Элементы спортивного танца.

Знакомство с историей и характерными техническими, музыкальными особенностями танцев европейской и латиноамериканской программ. Постановка корпуса. Разучивание фигур класса Е. Танцевальный репертуар: 1. Медленный вальс - 3/4. 2. Танго – 4/4. 3. Квикстеп - 4/4. 4. Самба - 2/4. 5. Ча-ча-ча - 4/4. 6. Джайв - 4/4.

Малые танцевальные формы. Танцевальные вариации. Импровизации

Цель: дальнейшее ознакомление с особенностями танцевального рисунка танцев разных народов, развитие танцевальной культуры обучающихся, знакомство с традициями хореографического искусства бального танца.

Постановочная и репетиционная работа Цель: практическое применение приобретенных умений и навыков в концертной деятельности. Осуществляется в соответствии с планом репертуара. Спортивные танцы рекомендуется изучать в течение всего основного периода обучения.

Концертная деятельность, участие в соревнованиях Цель: изучение танцевальной лексики. В работе над этюдами и вариациями решаются новые задачи: обучающимся прививаются навыки танца в паре и в группе, синхронного исполнения движений, возрастает уровень художественной выразительности исполнения, артистизм.

Формы контроля по разделам и темам

Наименование разделов и тем	Формы контроля
Основы музыкального движения	Отбивание такта и воспроизведение такта
Упражнения классического танца	Зачет по воспроизведению элементов.
Стретчинг гимнастика	Воспроизведение элементов самостоятельно и в группе
Элементы спортивного танца	Зачет по воспроизведению фигур европейских, латиноамериканских танцев. Контрольное выполнение отдельных элементов.
Малые танцевальные формы. Танцевальные вариации, импровизации	Индивидуальный и групповой этюды (зачет).
Постановочная и репетиционная работа	Зачет (генеральная репетиция отчетного концерта).
Учебные экскурсии в театр, на концерты, встречи с творческими коллективами	Игровой тренинг. Ролевые игры.
Концертная деятельность, участие в соревнованиях.	Отчетный концерт. Соревнование. Присвоение и повышение разрядов танцоров-спортсменов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Maximiliaan Winkelhuis. «Пособие по спортивному танцу для практикующих танцоров» Максимилиан Винкельхаус, 336 с.
2. Говард Г. «Техника европейских танцев» - М, «Артис», 2003, 123 с.
3. А. Н. Шульгина. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней. - Москва, ГИТИС, 2012 г.- 304 с.
4. Джесси Рассел Бальные танцы. Санкт-Петербург, Книга по Требованию, 2012 г.- 62 1, 245 с.
5. Блондо Сильви. Все секреты жизни во дворце. Книга принцессы - Москва, АСТ, Астрель, Харвест, С, 2011 г.- 32 с.
6. Краснов С.В. Спортивные танцы. - Москва, 1999, 206 с.
7. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. - Санкт-Петербург, 2006, 145 с.
8. Сильви Блондо. Книга принцессы. Все секреты жизни во дворце. - Санкт-Петербург, АСТ, Астрель, Харвест, 2011 г.- 32 с.
9. Н. Л. Гавликовский. Руководство для изучения танцев. - Москва, Планета музыки, Лань, 2010 г.- 256 с.
10. Е. В. Еремина-Соленикова. Старинные бальные танцы. Новое время (+ DVD) — Москва, Планета музыки, Лань, 2010 г.- 256 с.
11. Е. С. Михайлова-Смольнякова. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения (+ DVD-ROM): — Москва, Планета музыки, Лань, 2010 г.- 176 с.
12. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. - Москва, 2001, 203 с.
13. Л. В. Браиловская, О. В. Володина, Р. В. Цыганкова, Лика Никос. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы: - Санкт-Петербург, Феникс, 2007 г.- 256 с.
14. Джесси Рассел. Шотландские бальные танцы: Санкт-Петербург, Книга по Тр1. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. - Ростов-на-Дону, 2001, 215 с.
15. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Физическая нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. - Ростов-на-Дону, 1996, 148 с.
16. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. - Ростов-на-Дону, 1996, 302 с.
17. Ушинский К.Д. Человек, как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии. Т.2. Педагогические сочинения в шести томах. Т.6. – М.: Педагогика, 1990. – 528 с.

18. Фатыхов Р.А. Как увлечь детей физической культурой. Теория и практика физической культуры. - 2004. - №7. - с.42-44.

Электронные ресурсы:

19. Классификация танцоров в спортивных бальных танцах //http://www.tancuyutvse.ru (дата обращения: 08.01.2017).

20. Классы танцоров в бальных танцах //http://www.dancedance.ru/soveti-povichkam/klassi-tancorov.html (дата обращения: 08.01.2017).

21. Федерация танцевального спорта России. [Электронный ресурс].URL: http://www.ftsr.ru/data.php?id=3 (дата обращения: 08.01.2017).

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. — Ростов-на-Дону 2007, 207 с.

2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. — М., 2003, 356 с.

3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. — М., 1987, 224 с.