Департамент образования администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Рассмотрена и рекомендована
на методическом совете
МБОУ ДО «Икар»
протокол № 5 от 1.08.2023г

Утверждена
приказом директора МБОУ ДО
«Икар» от 1.08.2023 № 26 - ум

C=RU, O=МБОУДО ИКАР, CN="Кирдянова Анна Александровна, директор", E=ikar@edu.tgl.ru
00ff748be463b48153
2024-02-03 16:38:36

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Радуга танца»

художественной направленности

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Ефремкина А.С.,
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А., старший методист

Тольятти, 2023

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
Краткая аннотация 3
1. Пояснительная записка 3
Направленность программы 3
Актуальность программы 3
Отличительные особенности программы……..... 5
Принципы реализации программы 5
Педагогическая целесообразность 5
Адресат программы 6
Объем программы 6
Формы обучения 6
Методы и приёмы обучения …….. 7
Структура игровых занятий …….....….. 7
Тип занятия 8
Формы организации деятельности 8
Режим занятий 8
Срок освоения программы 8
2. Цель и задачи программы 9
2.1 Цель программы 9
2.2 Задачи программы 9
3. Планируемы результаты 9
4. Содержание программы 10
4.1 Учебный план 10
4.2 Содержание учебно-тематического плана 10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 16
1. Календарный учебный график 16
2. Условия реализации программы……..... 16
3. Формы аттестации 18
4. Оценочные материалы 18
III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 20

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга танца» предназначена для учащихся в возрасте 7-18 лет, проявляющих интерес к художественному творчеству, хореографическому искусству.

Программа направлена на углубленное изучение курса «Современного танец», на создание и обеспечение условий для самореализации и развития талантов детей.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ 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»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Радуга танца» - ***художественная.***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р г., одним из направлений которой является формирование навыков,

связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным развитием подрастающего поколения. В условиях возрастания социальной роли личности как носителя традиций художественной культуры и создания новых художественно-культурных технологий, важнейшими задачами становятся: повышение эффективности художественного образования, а также формирование неординарной, мыслящей и свободно действующей, творческой личности.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории (4 модуля по 18 часов каждый).

Занятия по танцам носят оздоровительный и профилактический эффект. Они неразрывно связаны с повышением физической активности и поддержанию высокого уровня работоспособности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ранняя профилактика психической дисгармонии и стрессоустойчивости ребёнка с учётом индивидуальных особенностей, правильно организованный процесс функциональной адаптации дают хороший оздоровительный эффект. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей занимающихся, а также их физической подготовленностью.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний, развития профессиональных интересов к танцевальному направлению, реализации творческого потенциала у детей и подростков авторами разработана дополнительная общеобразовательная программа «Радуга танца».

Двигаясь под музыку, разучивая различные движения и танцы, дети учатся те только понимать и создавать прекрасное. Но и развивать образное мышление и фантазию. Хореография обладает огромным воздействием для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Во время танца развивается чувство ритма, умения слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Используемые в хореографии движения, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Представленная образовательная программа «Радуга танца»,ориентируясь на социальный заказ родителей, ставит во главу угла решение таких непростых вопросов, как создание благоприятных условий для полноценного воспитания ребёнка и подростка, формирование основ культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и

индивидуальными особенностями.

Отличительной особенностью программы является то, что содержание не только соответствует современным методам и приёмам обучения, но и является инклюзивным (учитывая личные склонности, способности и психофизиологические параметры) для различных групп учащихся.Данная общеобразовательная программа представляет собой синтез народного, классического, бального и современного танцев, то есть широкий спектр хореографического образования, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные направления хореографического искусства. Такая комплексность разделов содержания хореографического обучения является отличительной особенностью данной программы от других.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У обучающихся воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. Практические занятия помогают развивать у обучающихся воображение, внимание, работать в коллективе. В рамках данной программы предлагается смещение креативной составляющей в область поиска путей в достижении конкретных обдуманных целей и получения положительной внешней экспертизы результатов творчества (конкурсы, фестивали и др.).

Программа предусматривает ***«углубленный»*** уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Принципы реализации программы

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом.

- ***принцип развивающего образования*** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- ***принцип позитивной социализации ребенка*** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- ***принцип возрастной адекватности образования*** предполагает подбор педагогом содержания и методов школьного образования на основе законов возраста;
- ***принцип личностно-ориентированного взаимодействия*** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- ***принцип индивидуализации образования*** в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- ***принцип культуросообразности и регионализма*****,** обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой

действительности самарского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;

- ***принцип интеграции*** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности детей

Младший возраст (7 – 11 лет)

Психологические особенности:

Ведущая деятельность переходит от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. Главное новообразование чувство предприимчивости способностью добиваться поставленной цели.

Основным видом деятельности в этом возрасте является учебная. Меняется социальная ситуация развития - складывается новая детская общность. Совместная деятельность рождает общую устремленность, ставит общие задачи, дает возможность выделять разные точки зрения и договариваться. Со временем отношения выходят за рамки учебной деятельности, у них возникают интересы, связанные с внеклассной и внешкольной работой, с общественными делами.

Педагог приобретает исключительную значимость в глазах ребенка. Поэтому педагог может сильно влиять на ситуацию ребенка в студии, как в лучшую, так и в худшую сторону.

К сильным сторонам этого возрастного этапа можно отнести хорошую работоспособность, остроту и свежесть восприятия, яркость воображения. У детей уже сформированы навыки общения со сверстниками, навыки установления дружеских контактов, опосредованность взаимоотношений определенными правилами.В этом возрасте у детей формируются мотивы учения. Но есть и свои проблемы и трудности такие как нарушения в мотивационно-личностной сфере, связанные с возникновением чувства неполноценности (неумелости, неуспешности), агрессивно-конкурентной обстановкой в общении. Трудности адаптации в студии.

Важнейшими ценностями становится эффективность и компетентность. Поэтому приоритетной задачей программы для младших школьников является создание условий для реализации значимой цели и успешности в деятельности. Использование игровых технологий и методов способствует развитию у детей потребности в усвоении новой информации, стремления к саморазвитию и самообразованию.

Подростковый возраст (12 – 15 лет)

Психологические особенности:

Жизнь подроста характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Ведущим видом деятельности подростков является интимно-личностное общение . Преобладающее влияние семьи в отрочестве постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях в соответствии с задачами развития:

- освобождение от родительской опеки,

- постепенное вхождение в группу сверстников.

Сильные стороны возраста можно отнести стремление к общению, самоутверждению, самовыражению, самопознанию. Дети становятся социально активными – восприимчивы в усвоении норм, ценностей и способов поведения в мире взрослых. Развиваются моральные чувства, эмпатия. Появляется стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование чувства собственного достоинства, личной автономии, моральных чувств, навыков личностного общения. и как на любом возрастном этапе есть и свои проблемы неуверенность, неадекватная самооценка. Обесценивание взрослых, завышенные притязания,

протестное поведение, агрессивность. Несформированность навыков общения, неадекватные способы самовыражения, самоутверждения, неудовлетворенность местом в студии, стремление к неадекватным социальным экспериментам.

Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

Юношеский возраст (16 – 18 лет)

Психологические особенности:

Ранняя юность время перехода к настоящей взрослости, развития самосознания, готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. В юношеском возрасте ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность. Соответственно и меняется социальная ситуация. развития. Профессиональное и личностное самоопределение проявляются в социальных установках и ориентациях, направленности и целях жизнедеятельности. Общение со сверстниками продолжает играть важную роль. Общение со взрослыми выходит на уровень общения с равными.

К сильным сторонам данного возрастного этапа следует отнести стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности, устойчивый интерес к собственным возможностям, способностям, т.е. к своему внутреннему миру. Переоценка ценностей с точки зрения их пользы для будущего.

Но возникают и свои проблемы. Страх перед окончанием школы, необходимостью совершения самостоятельного выбора. Проблемы с самоопределением, самоидентификацией. Конфликт ценностей в мировоззрении. Неудовлетворенность выбором профиля, неготовность сделать выбор.

В работе с этим возрастом педагог использует методы самоконтроля, самостоятельной работы и проблемно-поисковые методы.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Радуга танца» составляет:

-Количество часов в неделю – 2

- Количество часов за 1 год – 72

- Общее количество часов за весь период обучения –72 (4 модуля по 18 часа каждый)

Форма обучения является очной с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы и приёмы обучения:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: презентации, демонстрации видео-материала. Наглядные методы дают возможность более детального обследования танцевальной деятельности, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся;
- *практические методы:* практическая апробация изученных танцевальных композиций и техник. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
- *игровой.* У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку);

- *демонстрационный (метод показа).* Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;
- *метод творческого взаимодействия;*
- *метод наблюдения и подражания.* Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемом, движений, картинок, игрушек и др.);
- *метод упражнений;*
- *метод внутреннего слушания.*

Структура игровых занятий:

1. Аутогенная тренировка – вхождение (погружение) в занятие:
- экспресс-диагностика эмоционального состояния каждого ребенка (цвет)
- блок релаксационных упражнений
- косвенное внушение
- мобилизация детей на интересную работу
2. Основная часть: создание и обсуждение проблемной ситуации, азбука выражения эмоций, обучение языку тела, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях
3. Формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, активные действия.
4. Аутогенная тренировка – выход из игры (релаксационные упражнения).

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Радуга танца» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

***Формы организации деятельности*:**

1. Образовательная деятельность:

- групповая (весь коллектив)
- малыми группами по уровням освоения программы,
- индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

2. Свободная деятельность

Игровая деятельность: сюжетные игры, создание игровых ситуаций по режимным моментам, игры с речевым сопровождением, театрализованые игры.

Коммуникативная деятельность: беседа, ситуативный разговор, игровые ситуации.

Трудовая деятельность: коллективные задания.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Радуга танца» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- всего 1 год, 36 недель в год
- 9 месяцев в год

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для развития творческих способностей детей школьного возраста, укрепление здоровья через включение их в танцевальную деятельность,развитие артистических, исполнительских и физических способностей учащихся через хореографию.

Задачи:

Обучающие:

- освоить основы народного, классического, бального и современного танцев
- научить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей.

Развивающие:

– развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

– развивать физические качества (гибкость, пластичность, силу);

– развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

Воспитательные:

– воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе.

– воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;

– привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно - творческие).

3. Планируемые результаты программы

Личностные:

- освоение материала курса как одного из инструментов информационных технологий в дальнейшей учёбе и повседневной жизни;
- формирование интереса и позитивной мотивации по отношению к учебе;
- проявление и усовершенствование аналитических и оценочных навыков, работа в команде, применение на практике теоретического материала;
- способность самостоятельно высказывать свои творческие мысли, идеи, предложения, умение выслушать альтернативную точку зрения и аргументировано отстоять свою;
- способность к самостоятельным действиям, готовность к групповому взаимодействию, проявление себя, применяя свои творческие способности;
- развитие воображения и творческих способностей

Метапредметные:

- оценивание полученного результата и соотнесение его с изначальным замыслом, выполнение по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла;
- мотивация обучающихся к самостоятельному поиску новых знаний ради практического приложения;

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

4. Содержание программы

4.1 Учебный (тематический) план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Развитие данных	18	4	14
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	4	14
3.	Танцевальная азбука	18	4	14
4.	Танец	18	4	14
	ИТОГО	72	16	56

4.2 Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Развитие данных»

***Цель**:* мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения партерной гимнастики и вспомогательных упражнений

***Задачи**:*

Обучающие:

- формирование представлений о музыкальном образе и размерах

Развивающие:

- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– музыкальный образ, музыкальные размеры 1/4,2/4,4/4,1/3;

– технику и правильность исполнения движений

Обучающийся должен уметь:

– выполнять базовые упражнения партерной гимнастики

Обучающийся должен приобрести навык:

–правильного исполнения движений партерной гимнастики

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие музыкальности	1	4	5	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Партерная гимнастика	1	4	5	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Вспомогательные упражнения	2	6	8	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		**4**	**14**	**18**	

Содержание программы модуля «Развитие данных»

Тема 1. Развитие музыкальности.

Теория: Музыкальное произведение, музыкальный образ, музыкальные размеры 1/4,2/4,4/4,1/3

Практика: Выполнение движений под музыку

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Техника и правильность исполнения движений. Разбор по счёту.

Практика: Вытягивание носка, корпуса, подъем ног, прыжки

Тема 3. Вспомогательные упражнения

Теория: Технология сидения на шпагате, виды прогибов и стоек

Практика: Выполнение упражнений - «шпагат в минус», «коробочка в прогиб назад», «Скорпион», «Петля лежа», «Петля в стойке».

Модуль «Общая физическая подготовка (ОФП)»

***Цель**:* мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения упражнений по общей физической подготовки

***Задачи**:*

Обучающие:

- формирование представлений о специфике общей физической подготовки
- *Развивающие:*
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

- ***Предметные ожидаемые результаты***

Обучающийся должен знать:

– технику выполнения упражнений на развитие всех мышц корпуса и конечностей;

– типы тренировок на дыхательную и сердечно-сосудистую систему

Обучающийся должен уметь:

– выполнять базовые упражнения на развитие силы мышц ног, пресса, спины и рук

Обучающийся должен приобрести навык:

– выполнения упражнений с отягощениями на развитие силы мышц ног, пресса, спины и рук

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Координация движений и тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы	2	7	9	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Тренировка с отягощениями на развитие силы	2	7	9	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		**4**	**14**	**18**	

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Тема 1. Координация движений и тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Теория:Правила выполнения упражнений на опорно-двигательный аппарат, на развитие сложной координации движений, на расширение двигательного диапазона, дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Практика: Выполнение упражнений на опорно-двигательный аппарат, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, на развитие сложной координации движений, выполнение упражнений на расширение двигательного диапазона, дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Тема 2. Тренировка с отягощениями на развитие силы

Теория: Техника и правильность исполнения движений. Разбор по счёту.

Практика: В рамках ОФП уделяется внимание развитию силы мышц ног, пресса, спины и рук. Используются прыжковые упражнения, в том числе с отягощениями, а также разнообразные динамические и статические (изометрические) упражнения (самое популярное из статических упражнений – планка и ее многочисленные варианты). Упражнения с отягощениями рекомендуется использовать с 13–14 лет, но, если физическое развитие и двигательная подготовленность детей находятся на высоком уровне, упражнения с отягощением можно давать на 1–2 года раньше.

Модуль «Танцевальная азбука»

***Цель**:* мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоениедвижений различных видов танца

***Задачи**:*

Обучающие:

- формирование представлений о специфике различных видов танцев
- *Развивающие:*
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– виды танцев

Обучающийся должен уметь:

– различать технику исполнения польки, русского, классического, народно-сценического танца, историко-бытового и современного танца, цыганского танца, стрит-дэнса, ча-ча-ча

Обучающийся должен приобрести навык:

– выполнения элементов польки, русского, классического, народно-сценического танца, историко-бытового и современного танца, цыганского танца, стрит-дэнса, ча-ча-ча.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Танцевальные движения	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Элементы польки	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Элементы русского танца	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа, практическая работа
4.	Элементы классического танца	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа, практическая работа
5.	Элементы народно – сценического танца	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическаяработа
6.	Элементы историко-бытового и современного танца	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
7.	Элементы цыганского танца	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
8.	Элементы стрит-дэнса	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
9.	Элементы ча-ча-ча	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		**4**	**14**	**18**	

Содержание программы модуля «Танцевальная азбука»

Тема 1.Танцевальные движения

*Практика:*Выполнение различных видов шагов (торжественный, с подниманием ноги), «балансе», продвижение в поворотах, повороты в парах, переменный шаг, боковой

приставной шаг. Шаг польки. «Веревочка» с шагом на каблук. Повторение всех танцевальных движений разученных раннее. Различные виды шагов в народных танцах, перекрестный ход, ход с каблука. Основные движения чарльстона, твиста. Современные танцевальные движения.

Тема 2. Элементы польки

*Практика:*Выполнение танцевальной комбинации из изученных шагов. Шаг польки. Разучивание танца «Школьная полька».

Тема 3. Элементы русского танца

*Теория:*Изучение позиций ног в русском танце. Приставные шаги вперед, назад, в стороны. Изучение основных положений рук в русском танце.

*Практика:*Выполнение построения: «воротца», «звездочка», «карусель». Разучивание русского народного танца «Барыня». Дробь – неотъемлемая часть русского танца. Дробный шаг.

Тема 4.Элементы классического танца

Теория: Знакомство с классическим экзерсисом: позиция рук и ног классического танца, «DEMI-PLIE», « BATTEMENT TENDU», « RELEVE».

Практика: Практическое выполнение классического экзерсиса – DOUBLEBATTEMENTTENDU, BATTEMENTTENDUJETE, SAUTE.

Тема 5.Элементы народно – сценического танца

Практика: Повторение положений рук и ног в русском танце. Отработка и усовершенствование основных движений русского танца: переменный ход вперед и назад, русский ход с каблука (для мальчиков), гармошка, припадание, моталочка, веревочка, ковырялочка. Повторение положений рук и ног в русском танце. Отработка и усовершенствование основных движений русского танца для мальчиков: шаги с хлопками, хлопушки по голенищу сапога и возле колена, различные присядки. Мелкий дробный шаг. Мелкая дробь с притопом. Освоение основных танцевальных движений Тульской земли.Знакомство с основными движениями молдавского танца: шаг с подскоком, бегущий шаг. Знакомство с основными движениями венгерского танца: основной ход, перекрестный ход, ход с каблука, вращения для девочек, боковые шаги.

Тема 6.Элементы историко-бытового и современного танца

Теория: Элементы движений бальных танцев.

Практика: Выполнение – баланс в сторону, балансе вперед и назад, шаг вальса по квадрату малому и большому, шаг вальса в сторону. Закрепление движений основ вальса (правый поворот, поворот в паре, дорожка променад. Выполнение основных движений твиста, чарльстона.

Тема 7. Элементы цыганского танца

Теория: Знакомство с основными движениями цыганского танца – первый ход, второй ход, дробный ход, движение плеч

Практика: Разучивание чечетки с переступанием на полупальцах, чечетка с переступанием одной ноги накрест другой.Разучивание цыганского танца

Тема 8. Элементы стрит-дэнса

Практика: Основные движения современных молодежных клубных танцев.

Тема 9. Элементы ча-ча-ча

Теория: Знакомство с основными движениями танца –ча-ча-ча: ритм и техника основного движения; основной ход вперед, назад.

Практика: Работа в парах. Техника работы стопы, бедер, корпуса; перенос веса; техника поворотов; позиций в паре; ориентация в зале.

Модуль «Танец»

***Цель**:* мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой через освоение техник исполнения различных танцев по музыкальным произведениям

***Задачи**:*

Обучающие:

- формирование представлений о специфике различных видов танцев
- *Развивающие:*
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– виды танцев

Обучающийся должен уметь:

– технично выполнять движения в зависимости от вида танца

Обучающийся должен приобрести навык:

– разучивания и исполнения различных танцев под музыку

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Танец «Детство»в исполнении Ю. Шатунова	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Танец «Зимняя фантазия» на музыку русской народной песни «Валенки»	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Танец «Вальс»	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа, практическая работа
4.	«Современный танец» песня «Наш сосед». Муз. и сл. Б. Потемкина.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа, практическая работа
5.	Современный танец «Прогулка под дождем» под музыку к песни « А ты меня любишь?»	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
6.	Танец с тростью под музыку песни «Чарли»	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
7.	«Лихвинская кадриль» . рус. нар танец	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
8.	Твист	0	1	1	Наблюдение, беседа, практическая работа
9.	Стрит дэнс	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		**4**	**14**	**18**	

Содержание программы модуля «Танцевальная азбука»

Тема 1. Танец «Детство»в исполнении Ю. Шатунова
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 2. Танец «Зимняя фантазия» на музыку русской народной песни «Валенки»
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 3. Танец «Вальс»
Теория: Позиции ног, рук и корпуса в танце.
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 4.«Современный танец» песня «Наш сосед». Муз. и сл. Б. Потемкина
*Теория:*Основы «DEMI-PLIE», « BATTEMENT TENDU», « RELEVE».
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 5. Современный танец «Прогулка под дождем» под музыку к песни « А ты меня любишь?»
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 6. Танец с тростью под музыку песни «Чарли»
Теория: Элементы движенийс тростью
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 7. «Лихвинская кадриль» . рус. нар танец
*Теория:*Основные движенияякадрили
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 8. Твист
Практика: Разучивание и исполнение танца
Тема 9. Стрит дэнс
Теория: Типы стрит дэнса
Практика: Разучивание и исполнение танца

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	18 декабря – 22 декабря 2023 года 20 мая – 24 мая 2024 года

Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	29.12.2023 – 9.01.2024
Каникулы летние	01.06.2024 – 31.08.2024

2. Условия реализации программы

2.1. Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающие могут применять их на практике.

Методы работы:

При работе с обучающимися в учебных группах используются следующие методы:

- Групповой метод (мини-группы). Групповое задания предполагает организацию малой группы (2–4 человека), выполняющую одно задание.
- Словесный метод. Вербальное описания заданий и оценки результатов;
- Метод визуального воздействия. Демонстрация видео-материалов с различными танцами;
- Дискуссия. Смысл данного метода состоит в обмене взглядами по конкретной проблеме. С помощью дискуссии, обучающиеся приобретают новые знания, укрепляются в собственном мнении, учатся его отстаивать. Так как главной функцией дискуссии является стимулирование познавательного интереса, то данным методом в первую очередь решается задача развития познавательной активности обучающихся.

Алгоритм учебного занятия (структура)

Первая часть – подготовительная:

- вход учащихся в зал;
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от численности группы)

Вторая часть – основная:

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами.

Третья часть - заключительная:

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- упражнения на релаксацию;

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

- зал;
- зеркала;
- магнитофон для прослушивания фонограмм;

- ковровое покрытие;
- компьютер

3. Формы аттестации

- собеседование,
- наблюдение,
- выполнение практических заданий,
- участие в конкурсах и фестивалях в течение года.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством выполнения проекта.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

4. Оценочные материалы

Оценивание успеваемости происходит на основе просмотра выполняемых упражнений и танцев.

Предметные результаты: **Цель:** Отслеживание динамики сформированности теоретических и практических знаний и умений		
Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**
Уровень сформированности знаний и умений учающихся	**Высокий уровень** -учащийся владеет полностью всем объемом знаний, умений, предусмотренных программой, свободно и осознанно употребляет специальную	Беседа, педагогическое наблюдение на контрольном

-(теоретических (по основным разделам программы) и практических (уровень сформированности умений)	терминологию в полном соответствии с их содержанием. **Средний уровень** – учащийся владеет более чем ½ объемом знаний, умений, предусмотренных программой, хорошо ориентируется в специальной терминологии, но сочетает ее с бытовой **Низкий уровень** – учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, умений, предусмотренных программой, редко употребляет специальную терминологию предметной области	практическом занятии, тестирование, зачет

Метапредметные результаты:

Цель:Отслеживание динамики развития коммуникативных, познавательных и регулятивных умений

Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**
Коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности; Регулятивные способности (самоконтроль; навыки планирования процесса деятельности и умение оценить ее результат) Познавательные способности (умение ориентироваться в различных источниках информации; владение навыками познавательной деятельности; умение ставить и решать задачи в процессе деятельности)	**Высокий уровень-** умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками, самостоятельно умеет ставить задачу, панировать, контролировать и адекватно оценивать результаты деятельности, самостоятельно ориентируется в различных источниках информации, сформированы навыки познавательной деятельности **Средний уровень** - самостоятельно не стремится к сотрудничеству со сверстниками и педагогами, не может довести начатое дело до конца без посторонней помощи; навыки контроля и планирования сформированы, но необходима поддержка педагога, не может адекватно оценить результат деятельности, самостоятельно не может работать с источниками информации **Низкий уровень** - не соотносить свои действия с действиями окружающих, не развиты навыки сотрудничества, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, навыки планирования не сформированы, не умеет оценивать результат своей деятельности, не умеет ориентироваться в источниках информации, навыки познавательной деятельности не сформированы.	Педагогическое наблюдение

Личностные результаты:

Цель: отслеживание самооценки.

Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**

Самооценка	Высокий уровень - адекватная самооценка, сформированные профессиональные интересы в экологической области, высокий уровень развития нравственных и коммуникативных качеств. Средний уровень - неадекватная самооценка, профессиональные интересы сформированы не в экологической области, нравственные и коммуникативные качества проявляет по инициативе педагога. Низкий уровень - низкая самооценка, не сформированные профессиональные интересы, низкий уровень развития нравственных и коммуникативных качеств	Диагностика самооценки Дембо-Рубенштейн, Наблюдение Тест «Размышляем о жизненном опыте - старший возраст (16 лет и старше) Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель),

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2014.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 2001.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. –М.: Просвещение, 1988.
7. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
8. Мелик – Пашаев А.А. Педагогика искусства и творческие способности. – М.:2010.
9. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
10. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
11. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
12. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
13. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.. Учите детей танцевать. – М.: 2003.
15. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
16. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 2010.
17. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2013.