

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Центр образования №44
имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Трусова МБОУ ЦО № 44
Протокол № 8 от 23.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 44
_____ М.В.
Приказ № 410-о 23.05.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Спортивные танцы»

(полное название курса)

1-4

(класс)

2023 - 2026 учебный год

Составитель программы
Богомолова Вера Владимировна

(Ф.И.О.)

Квалификация высшая

Педагогический стаж 30 лет

Рассмотрено на заседании
ШМО
Руководитель ШМО кл рук.

Согласовано
Заместитель директора по ВР

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Предлагаемая программа «Спортивные танцы» разработана автором на основе опыта работы с детьми на хореографическом отделении «Детской школы искусств № 6» г. Тулы по дополнительным предпрофессиональным общеобразовательным программам в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Дети, поступающие на отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных. Эти факторы создают значительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения, и развитие творческого начала ребенка. В этой ситуации очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Спортивные танцы». Упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа, основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, большей тонкости слышания и различения отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества. Изучение предмета «Спортивные танцы» тесно связано с изучением предметов «Гимнастика», «Народно-сценический танец», «Классический танец», «Современные направления в хореографии», «Бальный танец».

2. Срок реализации учебного предмета «Спортивные танцы».

Срок реализации данной программы составляет 4 года для *тетей, поступивших в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 10 лет.*

3. *Объем учебного времени*, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета - 135 аудиторных часов. Самостоятельная работа по учебному предмету «Спортивные танцы» не предусмотрена.

Таблица 1

Срок обучения/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов
Максимальная нагрузка	33	34	34	34
Количество часов на аудиторную нагрузку	33	34	34	34
Общее количество часов на аудиторные занятия	135			
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1
Консультации (в часах)	2	2	2	2

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий.

Для реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы предусмотрены аудиторные занятия. При этом занятия могут проводиться по группам: групповые и мелкогрупповые. Количество обучающихся при групповой форме занятий – от 10 человек, при мелкогрупповой форме – от 4 до 10 человек, продолжительность урока в 1 классе -30 минут, во 2 -4 - 45 минут.

Структура всех занятий имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятия. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения. Для профилактики утомления детей, а также для налаживания более тесного эмоционального контакта между преподавателем и детьми, между детьми в группе для 1 класса рекомендуется проводить динамическую паузу в игровой форме.

5. Цель и задачи учебного предмета «Спортивные танцы».

Целью учебного предмета «Спортивные танцы» является: преобразовать личность ребенка, его внутренний, духовный мир и

внешний облик, формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, а также развитие творческих способностей детей.

Задачи учебного предмета «Спортивные танцы»:

- развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья;
- формирование выразительных двигательных навыков, умения легко и координировано танцевать, ориентироваться в пространстве;
- развитие общей музыкальности, *танцевально-ритмической координации и выразительности*;
- коррекция эмоционально-психического состояния;
- формирование конструктивного межличностного общения; коммуникативной культуры;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- развитие творческих способностей детей;
- формирование активного познания окружающего мира – развитие познавательных процессов;
- воспитание интереса к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов.

б. Обоснование структуры учебного предмета

Обоснованием структуры программы являются цели и задачи, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

8. Описание материально-технических условий реализации предмета.

Материально-техническая база школы должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- Светлый просторный зал;
- Деревянный настил пола (профессиональное покрытие);
- Зеркальная стенка;
- Фортепиано;
- Аудиоаппаратура;
- Специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (гимнастические купальники, трико, балетные тапочки, коврики для занятий на полу).

II. Содержание учебного предмета.

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета, на максимальную нагрузку обучающихся на аудиторных занятиях:

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов	Год обучения			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Максимальная нагрузка (в часах), в том числе:	135	33	34	34	34
Аудиторные занятия (в часах)	135	33	34	34	34
Вид промежуточной аттестации		2 полугодие зачет	4 полугодие зачет	6 полугодие зачет	8 полугодие зачет
Консультации (в часах)	8	2	2	2	2

Аудиторная нагрузка по учебному предмету распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи, объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании в детских школах искусств.

Содержание учебного предмета

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов (теоретические, практические)
I	Музыкально-двигательные игры	2
1.	<i>«Дострой фигуру»</i>	<i>1</i>
2.	<i>«Ручеек»</i>	<i>1</i>
II	Музыка и танец	9
1.	<i>Понятие о музыкальном вступлении. Начало и конец музыкального произведения</i>	<i>1</i>
2.	<i>Музыкальный размер. Сильные и слабые доли</i>	<i>1</i>
3.	<i>Навыки выразительного движения, упражнения для головы, рук, плеч, корпуса, ног</i>	<i>2</i>
4.	<i>Шаги (танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, приставные шаги)</i>	<i>1</i>
5.	<i>Марш</i>	<i>1</i>
6.	<i>Прыжки (на месте и с продвижением, на двух и одной ноге)</i>	<i>1</i>
7.	<i>Подскоки и перескоки (на месте, с продвижением, в повороте)</i>	<i>1</i>
8.	<i>Ритмические комбинации</i>	<i>1</i>
III	Освоение танцевального образа	7
1.	<i>Урок фантазии, игры на внимание, память и фантазию</i>	<i>1</i>
2.	<i>Танцевальный этюд «Художник»</i>	<i>3</i>
3.	<i>Танцевальный этюд «Игрушка»</i>	<i>3</i>
IV	Пространство и мы	2
1.	<i>Рисунки и фигуры танца (круг, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, звездочка, воротца, сужение-расширение круга)</i>	<i>1</i>
2.	<i>Перестроения. Ориентировка в пространстве</i>	<i>1</i>
V	Основы классического танца	3
1.	<i>Позиции и положения рук и ног</i>	<i>1</i>
2.	<i>Упражнения у станка</i>	<i>2</i>
VI	Основы народной хореографии	4
1.	<i>Позиции и положения рук</i>	<i>1</i>
2.	<i>Притопы, «ёлочка»</i>	<i>1</i>
3.	<i>Шаги простые с ударом, с приседанием</i>	<i>1</i>
4.	<i>Упражнения у станка</i>	<i>1</i>
VII	Основы партерной гимнастики	6
1.	<i>Упражнения для стоп, упражнения на выворотность</i>	<i>2</i>
2.	<i>Упражнения на гибкость вперед и назад</i>	<i>1</i>
3.	<i>Силовые упражнения для мышц живота и спины</i>	<i>2</i>
4.	<i>Упражнение на развитие шага</i>	<i>1</i>

Содержание учебного предмета

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов (теоретические, практические)
I	Музыкально-танцевальные игры	2
1.	<i>«Птица в клетке»</i>	<i>1</i>
2.	<i>«Зеркало»</i>	<i>1</i>
II	Музыка и танец	12
1.	<i>Навыки выразительного движения, упражнения для головы, рук, плеч, корпуса, ног</i>	<i>5</i>
2.	<i>Шаги</i>	<i>2</i>
3.	<i>Марш</i>	<i>2</i>
4.	<i>Прыжки, подскоки и перескоки</i>	<i>1</i>
5.	<i>Ритмические комбинации</i>	<i>2</i>
III	Освоение танцевального образа	5
1.	<i>Урок фантазии, игры на внимание, память и фантазию</i>	<i>1</i>
2.	<i>Танцевальный этюд «Прогулка»</i>	<i>2</i>
3.	<i>Танцевальный этюд «Куклы»</i>	<i>2</i>
IV	Пространство и мы	4
1.	<i>Рисунки и фигуры танца (круг, змейка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, звездочка, воротца, сужение-расширение круга)</i>	<i>2</i>
2.	<i>Перестроения, ориентировка в пространстве</i>	<i>2</i>
V	Основы классического танца	4
1.	<i>Упражнения у станка</i>	<i>4</i>
VI	Основы народной хореографии	3
1.	<i>Притопы, «ёлочка», «гармошечка», «ковырялочка»</i>	<i>1</i>
2.	<i>Шаги простые, переменные, тройной с ударом, галоп</i>	<i>1</i>
3.	<i>Упражнения у станка</i>	<i>1</i>
VII	Основы партерной гимнастики	4
1.	<i>Упражнения для стоп, упражнения на выворотность</i>	<i>1</i>
2.	<i>Упражнения на гибкость вперед и назад</i>	<i>1</i>
3.	<i>Силовые упражнения для мышц живота и спины</i>	<i>1</i>
4.	<i>Упражнение на развитие шага</i>	<i>1</i>

Содержание учебного предмета

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов (теоретические, практические)
I	Музыка и танец	8
1.	<i>Навыки выразительного движения, упражнения для головы, рук, плеч, корпуса, ног</i>	4
2.	<i>Шаги. Марш</i>	1
3.	<i>Прыжки. Подскоки и перескоки</i>	1
4.	<i>Ритмические комбинации</i>	2
II	Освоение танцевального образа	5
1.	<i>Урок фантазии, игры на внимание, память и фантазию</i>	1
2.	<i>Танцевальный этюд «Друзья»</i>	2
3.	<i>Танцевальный этюд «Полечка»</i>	2
III	Пространство и мы	5
1.	<i>Рисунки и фигуры танца (круг, змейка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, звездочка, воротца, сужение-расширение круга)</i>	2
2.	<i>Эпюльманы корпуса</i>	1
3.	<i>Перестроения</i>	1
4.	<i>Ориентировка в пространстве</i>	1
IV	Основы классического танца	3
1.	<i>Упражнения у станка</i>	3
V	Основы народной хореографии	3
1.	<i>Притопы, перетопы, «ёлочка», «гармошечка», «ковырялочка»</i>	1
2.	<i>Шаги простые, переменные, тройные</i>	1
3.	<i>Упражнения у станка</i>	1
VI	Основы партерной гимнастики	4
1.	<i>Упражнения для стоп, упражнения на выворотность</i>	1
2.	<i>Упражнения на гибкость вперед и назад</i>	1
3.	<i>Силовые упражнения для мышц живота и спины</i>	1
4.	<i>Упражнение на развитие шага</i>	1
VII	Основы бального танца	3
1.	<i>Медленный вальс (основной шаг), положения рук и корпуса</i>	1
2.	<i>Танцевальная комбинация «Вальс»</i>	2
VIII	Основы современной хореографии	3
1.	<i>Кросс. Дыхание</i>	2
2.	<i>Танцевальные элементы</i>	1

Содержание учебного предмета

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов (теоретические, практические)
I	Музыка и танец	12
1.	<i>Навыки выразительного движения, упражнения для головы, рук, плеч, корпуса, ног</i>	8
2.	<i>Шаги. Марш.</i>	1
3.	<i>Прыжки. Подскоки и перескоки</i>	1
4.	<i>Ритмические комбинации</i>	2
II	Освоение танцевального образа	4
1.	<i>Танцевальный этюд «Русский танец»</i>	2
2.	<i>Танцевальный этюд «Артисты»</i>	2
III	Пространство и мы	2
1.	<i>Ориентировка в пространстве, перестроения</i>	2
IV	Основы классического танца	3
1.	<i>Упражнения у станка</i>	3
V	Основы народной хореографии	3
1.	<i>Притопы, перетопы, «ёлочка», «гармошечка», «ковырялочка»</i>	1
2.	<i>Шаги простые, переменные, тройной с ударом</i>	1
3.	<i>Упражнения у станка</i>	1
VI	Основы партерной гимнастики	4
1.	<i>Упражнения для стоп, упражнения на выворотность</i>	1
2.	<i>Упражнения на гибкость вперед и назад</i>	1
3.	<i>Силовые упражнения для мышц живота и спины</i>	1
4.	<i>Упражнение на развитие шага</i>	1
VII	Основы бального танца	3
1.	<i>Фигурный вальс (основные движения). Положения рук, корпуса, головы</i>	1
2.	<i>Танцевальная комбинация «Вальс»</i>	2
VIII	Основы современной хореографии	3
1.	<i>Кросс. Дыхание</i>	2
2.	<i>Танцевальные элементы</i>	1

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического, бального, современного, народного танцев;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- Навыки правильного и выразительного движения (привычка прямо и строго держаться, свободно двигаться в танцах);
- навыки комбинирования движений;
- Навыки музыкально-ритмической деятельности;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики;

А также:

- Развитие музыкальности и пластичности;
- Развитие координации движения;
- Раскрытие творческих способностей.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества освоения учебного предмета "Спортивные танцы" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются просмотры, зачетные занятия, открытые уроки, проверочные задания. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Спортивные танцы" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

2. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам просмотра на контрольном уроке, зачете выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Теоретически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних заданий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

3. Требования к зачету:

Обучающийся должен продемонстрировать следующие практические навыки:

- умение выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
- уметь сознательно управлять своим телом;
- владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
- уметь координировать свои движения;
- владеть в достаточной степени изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Методические рекомендации педагогическим работникам.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от местных условий. Широко могут быть использованы этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определённой структурой, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

При организации и проведении занятий по предмету «Спортивные танцы» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

VI. Список рекомендуемой методической литературы.

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: ЛОИРО, 2000
3. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца». Искусство, 1964
4. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1968
5. Ваганова А. «Основы классического танца». Искусство, 1936
6. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004
7. Зимина А. Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
8. Конорова Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963
9. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972
10. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973
11. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
12. Ладыгин Л. А. Музыкальное содержание уроков танца. – М., 1976
13. Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
14. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – М.: АСТ: Астрель, 2009
15. Шершнева В. Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. – М.: «Один из лучших», 2008