

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано
Заместителем директора по ВР
МБОУ Лиховской СОШ

Принята Педагогическим советом
МБОУ Лиховской СОШ
Протокол № 1 от 28.08 2024г.

Утверждена приказом директора
МБОУ Лиховской СОШ № 122
от 29.08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальная гимнастика»**

для обучающихся начальных классов
срок реализации программы 1 год

Составитель: руководитель кружка,
учитель начальных классов
Гармашова Елена Анатольевна

х. Лихой

2024– 2025 уч. год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Танцевальная гимнастика» составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Образовательной программы ДО МБОУ Лиховской СОШ, Положения о рабочей программе дополнительного общеобразовательного общеразвивающего образования детей в МБОУ Лиховской СОШ, на основе примерной программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования (06.03.2015 г). Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом дополнительного образования МБОУ «Лиховской СОШ» на 2024-2025 учебный год программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий дополнительного образования в МБОУ Лиховской СОШ на 2024-2025 учебный год рабочая программа реализуется за 33 часа и обеспечит рациональное распределение материала.

Срок реализации программы 1 год.

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная.

Способ освоения содержания образования: практический, репродуктивный, креативный.

Форма реализации программы: групповая.

Программа «Танцевальная гимнастика» предназначена для детей в возрасте от 6 до 11 лет.

Обучение осуществляется во время групповых занятий. Количество детей в группе 20 человек.

Новизна программы.

Содержание программы «Танцевальная гимнастика» взаимосвязано с программами по музыкальному и физическому воспитанию. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является ритмичная музыка. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Ритмическая музыка является могучим воспитывающим и организующим средством. Применение её на занятиях, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект. Сам танец совместно с музыкой имеет огромный психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно – через нервную систему.

Таким образом танцевальная гимнастика имеет большое оздоровительное значение и может применяться в терапевтическом и психотерапевтическом лечении, а также для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей школьного возраста.

Актуальность программы.

Большую часть потенциала российского общества будут составлять сегодняшние дети школьного возраста. Именно им предстоит решать сложные социально-экономические, морально-этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации.

Школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением зрения, речи, осанки, координации движения, 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, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Танцевальная гимнастика» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Основная цель программы - гармонично развить ребёнка, используя физические упражнения, способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые умения и навыки к здоровому образу жизни, повысить функциональные возможности организма. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни .

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

- дать первоначальную подготовку, выявить склонности и особенности;
- опираться на основные принципы педагогики;
- дать основы музыкально – двигательной культуры, взаимосвязи музыки и движения;
- учить и передавать характер музыки, её ритма и темпа;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- формировать танцевальные способности (музыкально – двигательные, художественно – творческие);
- учить сознательному отношению к движениям;

Развивать:

- развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость к музыке;
- развивать музыкально – двигательные навыки;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, прыгучесть, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- укреплять и развивать мышечный аппарат.

Воспитывать:

- художественный вкус, интерес, желание двигаться;
- воспитывать красоту движения (правильную осанку);
- улучшение психического состояния обучающихся.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что танцевальная гимнастика организует и дисциплинирует. Обеспечивает большую плотность и возможность многократного повторения, мобилизует выполнение упражнений в полную силу, проявляя старания и настойчивость в преодолении

трудностей. Воспитывается коллективизм, чувство товарищества. Варьируя содержание, длительность и интенсивность упражнений, можно добиваться различного эффекта. Если использовать ОРУ, охватывающие все мышечные группы, и специальные упражнения для формирования осанки в умеренном и среднем темпе, с небольшой дозировкой в течение, не более 30 мин, то занятия будут носить оздоровительный характер.

Виды деятельности учащихся.

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;
- ходьба в полуприседе; → хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе;
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт;
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать);
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочерёдно;
- поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения данного курса танцевального искусства учащимися будут достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они приобретают в процессе освоения учебного курса:

- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом.

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей...

Регулятивные УУД:

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятие в танцевальном кружке.

Коммуникативные УУД:

- развивать чувство партнера, умение работать в паре;
- учиться согласовывать и координировать свои движения с другими участниками танцевальной композиции, постановки;
- учиться оценивать результаты своего и коллективного труда.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в художественно-творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- сформированность первоначальных представлений о роли танцевального искусства в жизни и духовно-нравственном развитии человека;
- ознакомление учащихся с основами танцевального искусства;
- развитие ритмического и музыкального слуха, умение согласовывать движение с музыкой.

В результате освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, обучение на занятиях танца направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Данное планирование определяет достаточный объем знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин.

Основной формой проведения занятий по программе является урок.

На занятиях танца важно стремиться к созданию атмосферы увлечённости и творческой активности.

В итоге освоения программы «Танцевальная гимнастика» обучающиеся научатся:

- теоретически и практически выполнять технику постановки рук, группировки пальцев в позициях классического танца;
- технике выворотности ног в процессе обучения классическому танцу.
- правильной постановки корпуса в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации.

- выполнять элементы классического танца у станка, пройденные по программе.
- выполнять движения народно-характерного танца, пройденного по программе
- различать особенности маршевой, вальсовой музыки.
- навыкам благородного, вежливого отношения к партнеру (партнерше), правильно подавать руку.
- отличать музыкальные части, музыкальный размер.
- напрягать и расслаблять мышцы, снимать мышечные “зажимы”.
- согласовывать движения рук, ног, головы и корпуса.
- ориентироваться в пространстве: различные построения и перестроения.
- грамотно и выразительно исполнять изученные танцевальные постановки.

Основными показателями танцевальной и эстетической воспитанности школьников можно считать:

- музыкальность и выразительность, в передаче танцевального движения;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного состояния;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства, соблюдение этикета.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Игрогимнастика	3
3	Игротанцы	4
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	6
5	Игропластика	4
6	Танцевально-ритмические движения	4
7	Танцевально-ритмические этюды	5
8	Музыкально-подвижные игры	2
9	Ритмические упражнения на координацию движений	4
10	Итоговое занятие	1
	<i>Итого</i>	33

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Дата	
		Всего	Теорет.	Практич.	План	Факт.
1	Вводное занятие	1	1		06.09	
2	Игрогимнастика	3		3	13.09 20.09 27.09	
3	Игротанцы	4	1	3	04.10 11.10 18.10	

					25.10	
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	6	1	5	08.11 15.11 22.11 29.11 06.12 13.12	
5	Игропластика	3		3	20.12 27.12 10.01	
6	Танцевально-ритмические движения	4	1	3	17.01 24.01 31.01 07.02	
7	Танцевально-ритмические этюды	5		4	14.02 21.02 28.02 07.03 14.03	
8	Музыкально-подвижные игры	2		2	21.03 04.04	
9	Ритмические упражнения на координацию движений	5	1	4	11.04 18.04 25.04 16.05	
10	Итоговое занятие	1		1	23.05	

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Запомни моё имя».

Тема 2. «Игрогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения парного танца «Вару-вару».

Практика: Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Теория: Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу.

Практика: Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка» и т.д.

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Танцевально-ритмические движения»

Теория: Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды»

Практика: Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пластинин», «Зеркало».

Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений»

Теория: Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам.

Практика: Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика: Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся

4-го года обучения

В конце 4-го года обучения воспитанники овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

Будут знать:

- название движений, алгоритм их исполнения;
- порядок выполнения изученных танцевальных комбинаций;

Будут уметь:

- ориентироваться в зале и на сцене;
- строиться в шеренгу, круг и линию, выполнять простейшие построения и перестроения;
- работать в коллективе и в паре;
- передавать простейшие образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.) в танце.

Будут владеть: техникой простейших танцевальных элементов в паре (хлопки с партнёром, повороты под рукой и т.д.).

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа «Танцевальная гимнастика» включает в себя теоретическую и практическую части. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 2 и 3 года обучения проводятся беседы — диалоги, обсуждения, рассказы, беседы, объяснения которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Каждое занятие включает все виды деятельности: ритмику, слушание и анализ музыки, элементы народного и классического танца, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев. При этом необходимо умело сочетать материал из всех разделов программы, например: ритмические упражнения 10-15 минут, элементы танцевальной азбуки 15-20 минут, разучивание этюдов, танцев 15-20 минут.

Методы обучения

В программе «Танцевальная гимнастика» применяются следующие методы обучения:

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- **Метод целостного освоения упражнений и движений** (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- **Игровой метод** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Успешность работы, направленной на достижение цели программы «Танцевальная гимнастика» и решение поставленных задач обеспечивается совместными усилиями руководителя объединения, воспитанников и их родителей.

Предполагается информационная поддержка содержания программы в виде литературы для детей, педагога и родителей .

Материально - техническое обеспечение предусматривает:

1. Специальная обувь - балетки или чешки;
2. Спортивные костюмы;
3. Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудио и видео диски;
4. Костюмы для выступления.

Способы и критерии определения результативности программы

На каждом этапе изучение и исполнение различных танцев и композиций усложняется.

Уровень знаний и умений учащихся демонстрируется во время проведения утренников, конкурсов и концертов

Критерии определения результативности программы:

1. *Музыкальность* – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. *Эмоциональность* – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. *Гибкость, пластичность* – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. *Координация, ловкость движений* – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. *Творческие способности* – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. *Внимание* – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. *Память* – способность запоминать музыку и движения

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца;
- праздничные выступления («День знаний», «День учителя», «День пожилых людей» и т.д.);

- фольклорные праздники «Масленица», «Осенины»
- тематические праздники и утренники в школе;
- участие в праздничных концертах школы и села.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
2. Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»» (2000 год),
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
- 4.Картавых Н., Карпович О. Школа танцев для детей.-Спб: «Ленинградское
- 5.Телегин А.А. Танцуем джайв и рок-н-рол.Ростов-на-Дону.2004г.
- издательство».2011
- 6.Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика» 1-5 выпуск
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000

Электронное приложение

- 1Электронное периодическое издание. «Танцкейс. Танцы для праздника»№1,№3,2011г.
 - 2.Видеокурс для детей «Танцуй с нами. Вальс ,танго, ча-ча-ча» 3.Видеокурс «Школа танцев для детей 6-12 лет»
- Internet-ресурсы:* <http://www.horeograf.com> - Все для хореографов и танцоров, «Хореограф Онлайн» Клуб хореографов

