# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

#  СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149

#  КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

# ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

## решением педагогического Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_ 2017 г.

## совета школы Директор ГБОУ СОШ № 149

Протокол № \_\_ от \_\_.\_\_. 201\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Степанова Е.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**отделения дополнительного образования детей**

**«Спортивные танцы»**

15-17 лет

Педагог дополнительного образования: Клемешев Андрей Александрович

Срок реализации программы: 2017/2018 учебный год

Санкт-Петербург

2017 г.

**Введение**

**Творческое начало в человеке** - это всегда стремление вперед, к лучшему, к совершенству и, конечно, к прекрасному, в самом высоком и широком смысле этого понятия. Творческая деятельность развивает чувства детей. Осуществляя процесс творчества, ребенок испытывает положительные эмоции, как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Творческая деятельность способствует оптимальному и интенсивному развитию психических функций, таких, как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учебы ребенка.

«Танец — это мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества…». Танец является одним из популярных выразительных средств художественного творчества детей, оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцем, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без культуры общения. Выдержка, безупречная вежливость, внимание к окружающим, к их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Танец несет людям радость и украшает их жизнь и быт.

Занятия спортивными танцами делают организм обучающихся выносливым, сильным и здоровым. Способствуют вырабатыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Развивают музыкальный слух и чувство ритма. Также, танцы воспитывают морально-волевые качества у детей: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Позволяют воспитуемым самовыражаться и самоутверждаться приемлемыми способами. Кроме того, у ребят воспитывается уважение к педагогу и другим танцорам, а также чувство товарищества и доброжелательности, ответственности и вежливости и умение работать в коллективе.

Данное направление в танцах объединяет современную хореографию с элементами художественной гимнастики, стретчинга. Увлечение этим видом танцев очень актуально на сегодняшний день, так как спорт и танец стали неразрывны и вошли в жизнь детей.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Спортивные танцы» рассчитана на возраст детей 15-17 лет.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей школьников, их возможностей и интересов.

Программа включает в свой состав некоторые избранные части знаний и действий на основе повышенного интереса детей к практической деятельности в системе «человек-культура» и направлена на развитие личности, способной к адаптации в жизненном пространстве через активное введение обучающихся в мир искусства танца.

Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей и вводит их в мир танцевального искусства: искусства владения своим телом, которое способствует формированию привлекательной внешности и здорового образа жизни. Современно-спортивный танец можно рекомендовать, как великолепное упражнение для поддержания здоровья.

Отличительными особенностями занятий по данной программе обучения современным спортивным танцам является:

* отсутствие строгих возрастных ограничений;
* эстетичность данного вида танца.

**Программа «Спортивные танцы» направлена на:**

* формирование гимнастических знаний, умений и навыков;
* обучение приемам актерского мастерства;
* приобретение практического опыта активного, творческого исполнительства;
* развитие музыкальности, художественных и творческих способностей;
* развитие двигательных качеств и умений, гибкости, пластичности, мягкости движений, самостоятельности исполнения, побуждения детей к творчеству;
* укрепление физического здоровья средствами хореографии;
* формирование системы ценностей и ценностных отношений к миру средствами хореографии, общей культуры личности ребенка;

**Новизна программы** «Современно-спортивный танец» заключается в сочетании элементов художественной гимнастики, хореографии и театра-танца с музыкальным сопровождением, что оказывает разностороннее влияние на детей, способствует воспитанию здоровой, гармонически развитой личности.

**Актуальность** состоит в том, что программа отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем и соответствует социальному заказу общества.

**Педагогическая целесообразность**: данная программа дает возможность общения детей, снятия напряжения и агрессии, позволяет научиться выстраивать отношения в группе, учит командности, решает вопрос свободного времени.

**Цель** программы: формирование целостной и гармонично развитой личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

**Задачи обучения**

1. **Обучающая:**
* обучить детей основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
* изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;
* обучить ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
* обучить детей правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).
1. **Развивающая:**
* развить музыкальный слух и ритм; развить воображение и фантазию, уважительное отношение к национальным культурным традициям народа;
* развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности обучающихся.
1. **Воспитательная:**
* воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
* воспитать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
* воспитать коммуникативные качества ребенка;
* формировать привычку здорового образа жизни.

**Межпредметные связи в реализации программы**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

**Отличительные особенности программы.**

Программный материал дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную музыку, использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. В процессе работы дети приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, творческие способности.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения в 9 классах – 2 часа в неделю, 68 часов в год. По расписанию занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Программа составлена в соответствии с календарным графиком ГБОУ СОШ № 149. Программа скорректирована на 1 занятие, 2 часа путём объединения тем (33 занятия, 66 часов).

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся развивается стремление к активной творческой жизни

**К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:**

* личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
* метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
* предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Будут развиты следующие компетенции:**

* коммуникативные - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;
* музыкально ритмические - выполнение ритмических комбинаций на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движении.

**Для отслеживания результативности есть следующие этапы контроля:**

* Начальный контроль (сентябрь)
* Текущий контроль (в течение учебного года)
* Промежуточный контроль (декабрь)
* Итоговый контроль (май)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема | Кол-во часов | Вид контроля |
| 1 | 02.09.17 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Содержание и знакомство с программой занятий. | 2 | визуальный |
| 2 | 09.09 | Гигиенические основы занятия. Понятие о гигиене. Понятие о режиме. | 2 |
| 3 | 16.09 | Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание. Стретчинг. | 2 |
| 4 | 23.09 | Разминка. Разучивание танцевальных движений. | 2 |
| 5 | 30.09 | Основные базовые шаги. | 2 |
| 6 | 07.10 | Пространственная ориентация. Шеренга. Колонна.  Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно.  | 2 |
| 7 | 14.10 | Пространственная ориентация. Круг. Принцип дробления и собирания круга. | 2 |
| 8 | 21.10 | Пространственная ориентация. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга. | 2 |
| 9 | 28.10 | Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. | 2 |
| 10 | 11.11 | Общая физическая подготовка. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости. | 2 |
| 11 | 18.11 | Музыка и движения*.* Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная).  | 2 |
| 12 | 25.11 | Музыка и движения*.* Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. | 2 |
| 13 | 02.12 | Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. | 2 |
| 14 | 09.12 | «Творческая мастерская». | 2 |
| 15 | 16.12 | Развитие актёрского мастерства. Язык жестов – пантомима. | 2 |
| 16 | 23.12 | Разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. | 2 |
| 17 | 13.01.18 | Основные позиции ног в танце. | 2 |
| 18 | 20.01 | Основные позиции рук в танце. | 2 |
| 19 | 27.01 | Упражнения stretch-характера. | 2 |
| 20 | 03.02 | Дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве. | 2 |
| 21 | 10.02 | Активное передвижение исполнителя в пространстве по вертикали. | 2 |
| 22 | 17.02 | Изолированные движения различных частей тела. | 2 |
| 23 | 03.03 | Вращения: повороты на двух ногах. | 2 |
| 24 | 17.03 | Постановка танцевального номера. | 2 |
| 25 | 24.03 | Постановка танцевального номера. | 2 |
| 26 | 31.03 | Разучивание танцевальных движений. | 2 |
| 27 | 07.04 | Разучивание танцевальных движений. | 2 |
| 28 | 14.04 | Разучивание танцевальных движений. | 2 |
| 29 | 21.04 | Разучивание танцевальных движений. | 2 |
| 30 | 28.04 | Работа над синхронностью. | 2 |
| 31 | 05.05 | Самостоятельное исполнение. | 2 |
| 32 | 12.05 | Подготовка к открытому занятию. | 2 |
| 33 | 19.05 | Открытое занятие. | 2 |

**Обучающиеся должны:**

знать:

* понятия о гигиене и режиме;
* о содержании и характере музыки;
* особенности влияния физических нагрузок и аэробики на укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма;
* основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств;
* элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;

уметь:

* уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;
* уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом;
* иметь достаточную музыкальную и мышечную память;
* знать названия проученных элементов;
* выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе

**Методическое обеспечение программы**

**Учебно-методический комплекс формируется на основе аудио-, и видеоматериалов:**

1. сборники современной музыки;
2. видео с выступлениями современных балетов Тодес, Экситон;
3. работы коллектива Гжель, стилизованные композиции;
4. фотоматериалы;
5. иллюстрации из книг по хореографии.

**Условия реализации программы**

* соблюдение санитарно-гигиенических норм;
* светлый и просторный зал;
* зеркальная стенка;
* аудиоаппаратура;
* хорошее освещение;
* сквозное проветривание перед каждым занятием;
* специальная тренировочная одежда и обувь занимающихся (спортивные купальник, трико, носочки, танцевальная обувь);
* гимнастические коврики.

**Список литературы:**

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198
2. Беликова А.Н.  – «Современные танцы» — М,.Сов. Россия,  2000 г.
3. Беликова *А*. «Учите детей танцевать.» – М.,  «Владос», 2004.
4. Бондаренко Л «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях Киев, «Муз.Украина», 1985 г
5. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия»  2000г.
6. Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
7. Захаров Р. «Слово о танце» — М., «Молодая гвардия»,  2004 г.
8. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина, обл.
9. Каргина З.А., Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей./ З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи. – 2006. - № 5. – с.11 – 15
10. Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение,  1997 г.
11. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006
12. Никитин А.Б. «Театр, где играют дети»-М. И.- во ВЛАДОС,  2001 г.
13. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М.,  2003г.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2006
15. Полятков С.С. «Основы современного танца» — Ростов н- Д: Феникс 2005год