Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей №5 города Ставрополя

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол №_____
от. «_____»_____ 2024.

Согласовано:
Заместитель
директора по ВР
От «____» _____2024г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Современные спортивные танцы

Срок реализации 1 год
Учебный год ***2024-2025***
Количество часов по учебному плану: всего 153 ***часов год; в неделю 4,5 часов***
Рабочую программу составила Буркина А.О.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 включают 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.

Уровень усвоения данной программы: общекультурный.

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.

Материал подобран на основании изучения потребностей детей, с учетом их возрастных особенностей, возможностей и интересов.

Яркие запоминающиеся выступления обучающихся на концертных площадках города и успешное участие в творческих конкурсных мероприятиях разного уровней делает данную программу востребованной среди детей, подростков и молодежи уже более десяти лет.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы у обучающихся развивается стремление к активной творческой жизни (гастрольные выступления, общение с другими танцевальными коллективами).

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

Подготовка обучающихся делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности: этап предварительной подготовки, этап начальной подготовки, этап углубленной подготовки, этап совершенствования. Учебные группы в объединении комплектуются в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем подготовленности обучающихся.

Этап предварительной подготовки:

в группы зачисляются обучающиеся, имеющие разрешение врача для занятий. На данном этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами. Широко используются в работе с детьми развивающие игры.

Этап начальной подготовки:

в группы зачисляются обучающиеся успешно прошедшие этап предварительной подготовки, а также, пришедшие вновь дети, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие разрешение врача. Дополнительный просмотр детей позволит определить уровень их подготовленности и возможность обучения на этапе начальной подготовки.

На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в изучаемых танцевальных

направлениях и стилях. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки. Основной курс составлен по принципу «от простого к сложному». На этапе начальной подготовки вводится помимо основного курса обучения, дополнительный – дисциплина «Классический танец». Данная дисциплина вводится в обучение на этом этапе потому, что она является основой подготовки обучающихся по постановке корпуса, рук, ног.

Этап углубленной подготовки:

в группы зачисляются обучающиеся прошедшие этап начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей и специальной подготовке, а также зачетные и экзаменационные требования. Основная задача этапа - углубленное обучение спортивному танцевальному направлению «Хип-хоп». На этом этапе, когда обучающиеся имеют хорошую физическую подготовку и способны применить теоретические знания на практике, вводится дисциплина «Акробатика» и «Брейк данс».

Этап совершенствования:

группы на этом этапе комплектуются из числа обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших нормативы и соответствующие требования. Основная задача этапа – совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных и творческих результатов

Тематический план

№	Тема	Всего
1	Вводные занятия Организационно воспитательная работа * Инструктаж * Содержание	8
2	Ритмическая разминка - комплекс физических и танцевальных упражнений, развитие музыкально-ритмических навыков *Основы спортивно-бального танца (практика)	75

3	Основы классической хореографии (экзерсис у станка и на середине зала, прыжки)	60
4	Актёрское мастерство	20
5	Постановочная работа	65
6	Концертная деятельность	50
7	Культурно-просветительная деятельность	25
8	Итоговые занятия	3
Всего:		306