

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»

имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова

663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А

Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbruo.ru

Рассмотрено  
на заседании МС учителей  
Протокол № 1  
«28» 08 2024 г.  
Руководитель МС  
О.П.Свахина

Согласовано

«29» 08 2024 г.

Зам. директора по ВР

О.Н.Жукова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«Спортивные танцы»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 7-8 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель:

Педагог дополнительного образования

Стемпень Д.Г.

2024 год

### **Пояснительная записка**

В древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как

исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Систематические занятия хореографией развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений.

Занятия танцами дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся. Изучение русских национальных танцев «Хоровод», «Плясовая» приобщают детей к русской культуре, развивают чувство осознания себя частичкой Родины, заинтересовывают в изучении истории танцев своей страны от старины к современности.

Рабочая программа рассчитана на 1 год. Начать заниматься в кружке может любой ребенок 2 класса без хореографической подготовки. Таким образом, данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

**Отличительная черта этой программы** заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные. Программа предусматривает **межпредметные связи** с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой.

### **Цели и задачи деятельности**

**Главная цель:** развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

#### **Задачи:**

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы народного танца.
3. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
4. Воспитывать любовь к русским народным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народного танца и развитие умения исполнять русский танец.
5. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

#### **В области формирования личностной культуры:**

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции —

«становиться лучше»;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

#### **В области формирования социальной культуры:**

- воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности к другим людям;
- формирование толерантности и основ культуры межнационального общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

#### **В области формирования семейной культуры:**

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

*Главное в хореографическом коллективе – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима, труда и отдыха.*

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

- самокритичность,
- самоконтроль,
- трудолюбие,
- целеустремлённость,
- умение преодолевать

трудности. Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов.

### **Условия реализации программы**

Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 6-10(7 – 11) лет. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение,

чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий в кружке.

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста (быстрая утомляемость), занятия детей в группах определены временными рамками. *Длительность одного учебного занятия:* для детей от 7 до 8 лет – 40 мин.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего русского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями активизируется ценностное отношение к ним и своей семье.

*Распределение учебных часов в неделю – 1 час в неделю.*

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое количество часов;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь;
- сценические костюмы;

## Методическое обеспечение

Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического народного танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. «Игровые технологии» включены в процесс обучения. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих, осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Раздел «Постановка корпуса, рук и ног» включает работу над правильной постановкой корпуса: упражнения для развития и укрепления мышц спины, разучивание позиций рук и ног, способствующие формированию первоначальных навыков сценического движения, координации и правильной работы всех групп мышц.

«Постановочная и репетиционная работа». Этот раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты – это радость творчества. И только через совместную деятельность педагогов и детей осуществляется приобщение к прекрасному.

Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружелюбные, товарищеские отношения, каждый участник танцевального коллектива несет ответственность за каждого члена своей группы.

### **Используемые методы:**

- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
- Метод повторения.
- Метод коллективного творчества.
- Метод объяснения.
- Метод заучивания.
- Метод многократного повторения всевозможных движений.
- Игровые технологии.

## Календарно - тематическое планирование

№	Название темы	Кол- во занятий	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие: вспоминаем правила техники безопасности (требования безопасности перед началом работы, техника безопасности во время работы, требования безопасности при аварийных ситуациях)	1		
2	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1		
3	Азбука музыкального движения. Развитие ритмического восприятия	1		
4	Гимнастика и растяжка: - упражнения на напряжение и расслабление мышц;	1		
5	Развитие музыкальности.	1		
6	Постановка корпуса, рук, ног: - повторение подготовительной, I,II,III позиции рук.	1		
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1		
8	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1		
9	Паузы в движении и их использование	1		
10	Упражнения на развитие пластики	1		
11	Постановка танцевальных номеров.	1		
12	Постановка танцевальных номеров. Движения молдавского танца. Знакомство с музыкой.	1		
13	Движения молдавского танца	1		
14	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания			
15	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1		
16	Сюжетно-ролевые и музыкально-танцевальные игры на проверку и развитие внимания	1		



17	Отработка движений танца под музыку.	1		
18	Повторяем движения танца. Разучиваем движения.	1		
19	Разминка. Повторяем позиции рук.	1		
20	Разминка. Повторяем позиции ног.	1		
21	Разминка. Повторяем движения к изученным танцам.	1		
22	Гимнастика и растяжка: - упражнения на развитие шага, различного вида шпагаты.	1		
23	Разминка. Разучивание простейших движений.	1		
24	Повторение движений к изученным танцам. Продолжаем разучивать танец.	1		
25	Повторение движений к изученным танцам. Продолжаем разучивать польку.	1		
26	Разминка. Вспоминаем, что такое флешмоб?	1		
27	Разучивание движения к флешмобу.	1		
28	Разучивание движения к флешмобу	1		
29	Разновидности танцев. Повторение движений.	1		
30	Танец.	1		
31	Танец. Повторяем изученные движения.	1		
32	Танец. Повторяем изученные движения.	1		
33	Как правильно выполнить колесо? Отработка полученных навыков.	1		
34	Итоговое занятие	1		

## **Прогнозируемые результаты образовательного процесса**

Занятия в танцевальной студии формируют, развивают и воспитывают различные способности и качества ребёнка:

- музыкально - танцевальные,
- физические,
- коммуникативные,
- эмоционально – волевые,
- организаторские,
- творческие,
- познавательные

на основе изучения фольклора, который позволяет в комплексе воздействовать на развитие личности и формирование коллектива.

### **Список используемой литературы**

1. Баранова О.Г., Зимина Т.А. и др. Русский праздник. – Праздники и обряды народного земледельческого календаря. Иллюстрированная энциклопедия. – СПб.: Искусство – СПб, 2016.
2. Зацепина К. и др. Народно – сценический танец – М.: Искусство, 2019.
3. Пшеницина Н.А. Времена года (песни, пословицы, приметы, загадки на уроках в нач. школе) – М.: Владос, 2020.
4. З.Я. Роот. Танцы в начальной школе-М: Айрис Пресс,2016.
5. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 2018.