

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №14до от 01.09.2023 г.
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивные танцы»
Срок освоения: 288 академических часов
Возраст обучающихся: 9-14 лет**

**ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью
01.09.2023 10:28**

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1717054425-20240530-150-4-1033-45

Разработчик программы:
Тропников Денис Валерьевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы.

Учащиеся 9-14 лет.

Актуальность.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень **актуальна**. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению физической и умственной работоспособности.

Цель программы: формирование активной творческой личности посредством регулярных занятий танцем.

Задачи:

обучающие

- способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;
- способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хопа и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;
- сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

развивающие

- развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

воспитательные

- формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;
- воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;
- ориентировать на возможность профессионального самоопределения в сфере физической культуры и спорта.

Планируемые результаты

Личностные:

Умения:

—активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

—проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

—проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно и творчески включаться в совместные танцевально-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

- длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движений, передвигаться красиво, легко и непринужденно;

максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений, демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне выше среднего

для данной возрастной группы.

Формирование:

- потребности поддерживать хорошее телосложение, вести здоровый образ жизни.

Развитие:

- интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

развитие:

- заинтересованности, склонности к будущей профессиональной самореализации в сфере хореографии и физической культуры и спорта.

Метапредметные:

Овладение:

- базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в игровой и соревновательной деятельности;

- способностью преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Умения:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общие цели и пути их достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

- свободно двигаться под музыку различного характера; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;

- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, техника безопасности к местам проведения занятий и т.д.).

Предметные:

Формирование:

- представлений об истории хореографии, основных направлениях их современного развития;

- знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

Умения:

- точно и чётко выполнять упражнения комплексов; выполнять простейшие комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы:

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;

2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;

3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

Условия набора в коллектив: Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор обучающихся в группу в течение учебного года.

Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

Условия формирования групп:

Группа формируется разновозрастная. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями обучения по данной программе.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

1 год обучения: не менее 15 человек;

2 год обучения: не менее 12 человек.

Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.

Особенности организации образовательного процесса:

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности.

Основной формой организации *образовательного процесса* является групповое занятие. Специфика вида деятельности предполагает коллективные формы работы под музыкальное сопровождение и по индивидуальному типу. Основная цель занятий хип хопом состоит не только в том, чтобы сформировать определенные двигательные навыки у детей, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными.

Формы организации занятий

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

1. фронтальная (в процессе тренинга);

2. Коллективная (творческое взаимодействие учащихся во время постановочной работы, репетиции, концертного выступления);

3. Групповая (работа в парах, тройках, малых группах);

4. Индивидуальная (для солиста – при работе над показательным номером).

Формы проведения занятий

- круговая тренировка по станциям;
- «круг осанки»;
- тренинг;
- эстафеты, подвижные игры;
- 1. соревновательные выступления;
- 2. показательные выступления (концертная деятельность);
- 3. фестиваль танца;
- 4. конкурсы танцевального творчества (в том числе по спортивному танцу);
- 5. творческие выезды, экскурсии.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения.

Техническое оснащение занятий:

- персональный компьютер;
- гимнастические маты, гимнастические коврики;
гимнастические скамейки;
музыкальный центр, диски, флеш-карты.

Кадровое обеспечение. Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере хореографии, физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	
2.	Базовые элементы хип-хоп танца	16	4	12	опрос
3.	Динамика движений	16	4	12	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Работа над музыкальностью	30	2	28	Выполнение упражнений
5.	Работа в коллективе	30	2	28	Выполнение упражнений
6.	Разучивание и отработка технических элементов	40	8	32	Выполнение упражнений
7.	Итоговое занятие «Целостная работа»	8		8	Наблюдение
	Итого	144	21	123	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	
2.	Продвинутые элементы хип-хоп танца	16	4	12	опрос
3.	Динамика движений в пространстве	16	4	12	Анализ деятельности учащихся на уроке
4.	Работа над музыкальностью	30	2	28	Выполнение упражнений
5.	Работа в коллективе на скорость	30	2	28	Выполнение упражнений
6.	Разучивание и отработка технических элементов	40	8	32	Выполнение упражнений
7.	Итоговое занятие «Целостная работа»	8		8	Наблюдение
	Итого	144	21	123	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Обучающийся, независимо от его способностей сможет реализовать себя в полной мере, развить творческую индивидуальность, не пренебрегая общечеловеческими ценностями в области танцевальной культуры.

Актуальным является развитие чувства художественного вкуса, ритма, пластики, умение использовать сценическое пространство, работа в команде и личностное самоутверждение.

Данная программа способствует развитию интереса к современным спортивным танцевальным направлениям и базируется на направлении «хип-хоп» культуры. Танец формирует художественный вкус, воспитывает мировоззрение и правильное представление о взаимосвязи эмоций и тела.

Занятия способствуют развитию трудолюбия, терпения, выносливости и ответственности за свой результат, а также за результат своей команды. Так же это отличная профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, путем вовлечения обучающихся в досуговую деятельность.

Для достижения этой цели служат следующие **задачи:**

обучающие

✓ Способствовать овладению техникой общеразвивающих упражнений, формированию навыков их использования для самостоятельных занятий;

✓ Способствовать освоению знаний об истории и современном развитии хип хоп и современной хореографии, их роли в формировании здорового образа жизни;

✓ Сформировать базовые навыки в хореографии (основные позиции ног и рук) и в хип хопе (исходные положения, основные движения).

развивающие

✓ развивать основные физические качества (силу мышц, выносливость, гибкость, координационные способности), способствовать повышению функциональных возможностей организма;

✓ развивать музыкальность, чувство ритма.

воспитательные

✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;

✓ воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, активную жизненную позицию;

✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в секции, формам активного отдыха и досуга;

воспитывать культуру общения и взаимодействия в группе в учебной и соревновательной деятельности;

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы 2 год обучения

К личностным результатам освоения учащимися содержания программы по фитнесу относятся

Умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей ;активно и творчески включаться в совместные танцевально-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы, района и города, быть призером и победителем в районных конкурсных мероприятиях;

Развитие:

интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

К метапредметным результатам относятся

Овладение:

базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

представлениями о здоровье как важной жизненной ценности, об основных составляющих здорового образа жизни;

способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, понимать культуру движений человека,

К предметным результатам относятся

Формирование:

представлений об истории хореографии, основных направлениях их современного развития;

знаний позиции рук, ног; терминологии основных исходных положений, танцевальных шагов и прыжков; терминологии, определяющей характер музыки; терминологии различных перестроений.

слушать и излагать свою точку зрения при составлении программы для выступления.

Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ТБ, правила выполнения упражнений.

Практика: Игра «Встанем в круг»

Тема 2. Продвинутые элементы хип-хоп танца

Теория:

Практика:

Тема 3. Динамика движений в пространстве

Теория: Основные принципы движений в пространстве.

Практика: Упражнения/движения для развития техники хип-хопа:

1. Для развития корпуса (сдвиг верхней части корпуса по условной «линии диафрагмы» - также влево-вправо, вперед-назад, выполнение кругов – сначала по точкам, затем слитно; можно поделаться скруты корпуса.

2. Для развития плеча/плеч (подъемы/опущения плеч – отдельно от корпуса и с диафрагмой, круги плечами – развитие плеча также принципиально важно.

3. Для развития руки/рук (поднятия-опущения рук и отведение их в сторону через круг.

4. Для развития шеи (опущение головы при опущенном вниз плечике вправо-влево, вперед назад, полукруг и круги; исполняться должны сначала плавно и аккуратно, затем возможно под музыку, уже как танцевальный элемент!).

5. На развитие стопы (например, поднятие на носок и передвижение таким образом – на невысоком, среднем, высоком «полупальце», носке; стоя в средней стойке (ноги чуть шире плеч) поднятие на носок каждой ноги по очереди с переносом на нее веса тела; тоже самое, с «заворотом» колена внутрь, к другой ноге и другие упражнения, способствующие развитию техники – в качестве таких упражнений можно брать простые танцевальные элементы из изучаемых связок).

6. На развитие бедра (стоя на чуть мягком колене/коленях движение бедрами вправо-влево, вперед-назад (при этом бедро «доводим» коленом – для того они чуть мягкие, не «вытянутые» и есть! :)) ; при подготовке начинающих танцоров следует следить, чтобы движение выполнялось именно бедром, а не всем корпусом от диафрагмы или даже от плеча; выполнение круга «по точкам», слитного круга – развиваем бедро!).

Тема 4. Работа над музыкальностью

Теория: Музыкальность, принципы музыкальности, сочетание компонентов

Практика: мини-этюды «Медведь», «Осенний листопад», «Снежинки»

Тема 5. Работа в коллективе на скорость

Теория: Деятельность творческого хореографического коллектива, функции хореографического коллектива

Практика: Разучивание и отработка элементов движений, движений, учебно-танцевальных комбинаций.

Тема 6. Разучивание и отработка технических элементов

Теория: Изучение базовых элементов хип-хопа. Изучение танцевальной комбинации, состоящей из изученных элементов. Рефлексия. Импровизация с изученными элементами Правила батла.

Практика: - Smurf

- Prep (Pretty Boys)

- The wop

- Cabbage patch

- Reebok

- The Fila

- Happy Feat

- Party Machine

- Running Man: Reverse, With touch, Up

- Steve Martin

- Pepper seed

- BK Bounce (Peter Paul)

- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link

- Bart Simpson

- Butterfly

- Monetary

- C-walk

- Bank head Bounce

- Walk-it-out

- Harlem Shake

- ATL Stomp

- Tone-whop

- Wreckin Shop

- Heel-toe (ragga version)

- Robocop (2 version)

- Chiken head

- Erby

Aunt jackie

- Pop, lock & drop it

- Chicken noodle soup

- Camel walk

- Push-and-Pull

- Trammps

- Bounce rock skate

- Golf

- Bizmarkie

- Beneton

- Tone Work
- Chicken Head

Тема 7. Итоговое занятие «Целостная работа»
 Практика: Отчетный концерт

Методические и оценочные материалы Методические материалы

Используемая литература:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М: 1999г.
1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» М.,Л., 2001 г.
2. Гусева Г.П. «Методика преподавания современного танца» М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002г.
3. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» М: 2000г.
4. Бриске И.Э. «Методические рекомендации по изучению экзерсиса народно-сценического танца».
5. Шляпников «Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ» - М.: 1987 г.
6. Люси Смит «Танцы. Начальный курс»- М., «Астрель АСТ» 2001г.
7. Уральская В.И., Сколовский Ю.Е. Спортивная аэробика. –М.: Искусство, 2001г.
8. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов- хореографов. Хореографическая педагогика С-П. 2006г.
9. Слонимский Ю. В честь танца.- М.: 1988г.

Оценочные материалы

Входной контроль

Текущий контроль

- педагогическое наблюдение;
- индивидуальные консультации и беседы;
- участие в спартакиаде.

Контрольные упражнения

Упражнения	Методические указания
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла; значительные -1 балл; недодержка 1 счета -1 балл.
Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За неуверенность, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Руки, ноги прямые. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Стойка на носке одной, другая согнутая вперед под прямым углом, по руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскоки).
Танцевальная подготовка	Комбинация 2x8 счетов с использованием базовых шагов аэробики.