

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 02/21
от «31» 08 2021 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
И.В. Поликарпова
Приказ № 17/08 от «31» 08 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Чудных Светлана Васильевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человечество танцует с незапамятных времен, непрерывно рождая новые ритмы, новую музыку, новую пластику движений. В одном только XX веке появилось огромное количество танцевальных направлений, которые тут же находили как своих приверженцев, так и оппонентов. И тот, кто предан танцу, кто стремится к совершенству и вершинам танцевального Олимпа, знает, что красоте и легкости движений, артистичному и одухотворенному исполнению предшествует напряженная, кропотливая, с колоссальными затратами энергии работа.

Спортивная хореография – это направление хореографии с регулируемой нагрузкой, объединяющая элементы физических упражнений, хореографии и музыки, для широкого круга учащихся – прекрасное сочетание спорта и искусства.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная хореография» - **физкультурно-спортивная.**

Программа способствует формированию и развитию творческих способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, направлена на укрепление здоровья, организацию их свободного времени, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности, обеспечивает адаптацию к жизни в обществе.

Программа разработана в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс» с учётом задач коллектива, с опорой на собственный опыт педагога занятиями балльными танцами, на опыт работы коллег – хореографов и танцоров, с использованием современных методик, учебных пособий и в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования¹.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивной хореографией наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Следует отметить, что занятия создают благоприятные условия для совершенствования музыкально-эстетического вкуса.

Спортивная хореография, кроме эмоционального воздействия, оказывает на ребенка организующее и дисциплинирующее влияние, благодаря педагогическому участию. Ритмические упражнения формируют структуру движения, и «расплывчатые» движения детей становятся четкими и целесообразными.

Отличительной особенностью данной программы является то, что помимо изучения танцевальных движений, относящихся к художественной направленности, в программе большое внимание уделяется освоению физических упражнений, их соединению с танцевальными, затрагивая, тем самым, все сферы жизни ребенка: музыкальную, спортивную, творческую.

Адресат программы

Программа «Спортивная хореография» предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет, т.к. в этом возрасте у детей формируется опорно-двигательная, костная система, развивается координация, процессы мышечной памяти и внимания, и занятия спортивной хореографией помогут им в этом.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на **288 часа, 3 года** обучения.

Цель программы: успешная реализация природных задатков и творческого потенциала ребенка средствами спортивного танца.

¹1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания в области хореографического искусства;
- изучить особенности спортивной хореографии;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам спортивного танца;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развить память и внимание;
- сформировать интерес к занятиям спортивной хореографией;
- развить творческие танцевальные способности, артистизм и эмоциональность;
- развить физические качества: силу, гибкость, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных танцев;
- научить владеть мышцами своего тела, что является залогом дальнейшей самостоятельной работы.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, ответственность, собранность и дисциплину;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру, стремление к саморазвитию;
- привить навыки культуры поведения, здорового образа жизни;
- воспитать гордость за отечественное искусство;
- сформировать навыки культуры общения со сверстниками и взрослыми, навыки работы и взаимопомощи в коллективе.

Условия реализации программы

Набор детей в группы 1-го года обучения производится по желанию, без предварительного отбора. Возраст детей – 7-10 лет.

Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение. Количество занимающихся в группе желательно иметь четное 14-16 человек, т.к. большинство заданий и танцев выполняются в парах.

Возможен прием в коллектив на 2-ой и 3-й годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

Особенности организации образовательного процесса

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований подготовку занимающихся спортивной хореографией принято делить на следующие этапы: начальная подготовка; начальная специализированная подготовка и углубленная специализированная подготовка.

В рамках данной программы реализуются первые два этапа, т.к. уровень углубленной подготовки для учащихся хореографического коллектива не требуется:

- начальный - «ритмическая подготовка» (1-й, 2-й год обучения)
- основной - «начальная специализированная подготовка» (3-й года обучения)

На протяжении курса учащиеся развивают координацию движения, чувство ритма, осваивают танцевальные композиции в различных ритмах, овладевают основами спортивных танцев, выступают на школьных праздниках, учебных конкурсах в группе.

Репертуарный план может корректироваться в процессе работы с учетом возрастных особенностей и уровня музыкальной подготовки учащихся, их способности усваивать материал.

Объем нагрузки по этапам подготовки

	Этап начальной подготовки		Этап начальной специализированной подготовки
	1	1	
<i>Год подготовки</i>	1	1	3
Количество часов в неделю	2	2	4
Количество занятий в неделю	2	2	2
Общее количество часов в год	72	72	144

На всех этапах подготовки обязательно закрепление базового материала, так как без этого новые более сложные элементы разучивать не целесообразно.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий:

- Традиционное учебное занятие
- Репетиция
- Тренинг
- Концерт
- Экскурсия
- Игра

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, которые определены в СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- оборудование:
 - гимнастическая стенка
 - гимнастические скамейки
 - поролоновые маты
 - жесткие гимнастические маты (полипропилен)
 - мостик
 - камера
 - фитбол
 - набивные мячи (1 кг)
 - скакалки

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие концертмейстера, владеющего игрой на фортепиано, аккордионе или баяне.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные

- владеют первоначальными знаниями по хореографии и спорту;
- умеют ориентироваться в зале, вести себя на танцевальной площадке;
- умеют ритмично исполнять коллективно-порядковые упражнения в ритмах 2/4;3/4; 4/4; линейные, круговые, последовательные танцы по одному и в паре;
- овладели элементарными основами хореографии;
- имеют опыт выступления на концертах, праздниках.

Метапредметные

- умеют высказывать своё мнение и адекватно воспринимать чужое;
- способны самостоятельно контролировать и оценивать свою практическую деятельность;
- умеют эффективно работать самостоятельно и в группе, проявляют толерантность, терпимость, способность решать конфликты;
- приобретён опыт получения и освоения информации и применение ее в практической деятельности;
- умеет договариваться и приходить к общему решению проблемы в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные:

- сформирована высокая познавательная активность, развит устойчивый интерес к занятиям хореографией, способность широкого применения хореографических данных на практике;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- ориентируются в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях;
- имеют установку на безопасный, здоровый образ жизни.

