Муниципальное образовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 14

ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете Зам директора по ВР

Протокол № 6 \_\_\_\_\_\_Косарева Е.И.

« 11» мая 2021 г. «11» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 14

\_\_\_\_\_\_Алёшкина Г.М.

Приказ № 65

«11» мая 2021г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Фитнес и спортивные танцы»

Рекомендовано для возраста 7-11 лет

Срок реализации 1 месяц.

Автор-составитель

Карнаухова Виктория Петровна

Педагог дополнительного образования

МОУ СОШ № 14

г. Комсомольск-на-Амуре

2021

## Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы и интернет ресурсов

# Пояснительная записка

Программа студии фитнеса и современного танца разработана в соответствии с **нормативными документами:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-Ф3
* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения, в этом детям способствуют занятия фитнесом и современными танцами.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, а здоровье, в свою очередь фактор, определяющий эффективность обучения. Основу данной программы составляют важные аспекты, методики и формы работы ведущих хореографов-новаторов в области танцевально-спортивной деятельности: Н.Ю. Оганесян, А.Е. Добраш, В.А. Александров, И.Г. Генслер, А.Юрченко, О.Таран.

## Актуальность программы

Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, эстетического отношения к окружающему миру через танцевальное творчество. Художественно- эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры.

## Направленность:

Художественно-эстетическая, танцевально-исполнительская деятельность.

## Отличительные особенности:

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

* + развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев, а также метод – от простого к сложному);
  + формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
  + формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
  + формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

**Адресат программы –** студия фитнеса и современного танца организована при детском психоневрологическом санатории. Возраст обучающихся – 7-11 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

## Цель:

Формирование у детей и подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца. Формирование коммуникативных умений и навыков. Приобщение детей к здоровому образу жизни, посредством занятий фитнесом.

## Задачи:

* + раскрыть творческую индивидуальность воспитанников;
  + развить физическую выносливость и силу;
  + воспитать умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений;
  + научить согласовывать свои действия с другими детьми;
  + применять методы и формы работы, направленные на удовлетворение потребности в самовыражении;
  + привить бытовую и сценическую культуры;
  + воспитать уважение к творчеству и труду детей и взрослых;
  + формировать общую культуру учащихся;

## Условия реализации программы:

Программа рассчитана на 1 смену .

Общая продолжительность обучения составляет 10 часов.

## Режим занятий

Занятия проводятся 4 раза в неделю (для одной группы) по 30 минут. Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Во время занятий предусмотрены 5-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

**Формы занятия:** Основной формой работы является спортивно- танцевальное занятие, которое предполагает взаимодействие педагога с детьми и строится на основе индивидуального подхода к ребенку.

## Формы организации спортивно-танцевальной деятельности:

* + - фитнес занятия;
    - занятие в определённом стиле современного танца ;
    - репетиции;
    - выступления, концерты
    - открытое занятие.

## Используемые методы и приёмы обучения:

* + - наличие эстетического вкуса у педагога
    - наглядно-слуховой (прослушивание музыкальных фрагментов)
    - наглядно-зрительный (просмотр различных танцевальных направлений и постановок)
    - словесный (рассказ о зарождении танцевальных стилей, а также о фитнес-занятиях; их структура, правильность выполнения элементов)
    - практический (показ приёмов исполнения, импровизация)
    - танцевальные игры
    - индивидуальный подход
    - закрепление навыков (отработка комбинаций и выступление на сцене)

В ходе реализации программы применяются педагогические технологии. Содержание программы и песенный репертуар подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребёнку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями выбрать свой образовательный маршрут. При наборе детей специального отбора не предполагается.

Параллельно с учебной деятельностью проходит воспитательный процесс задачами которого является:

* создание дружного коллектива;
* взаимодействие между детьми, педагогом и родителями.

## Материально-техническое обеспечение.

* Актовый зал оснащенный зеркалами
* Музыкальный проигрыватель, компьютер, проектор

## Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

* Ознакомление детей с техникой безопасности на занятиях, а также при выступлении на сцене
* Проветривание зала в перерывах между занятиями
* Влажная уборка помещения
* Строгое соблюдение режима обучения и перерывов

## Требования к внешнему виду детей:

Одежда должна быть удобная, не сковывать движения, предпочтительно: легенсы, спортивные штаны, футболка, майка.

Обувь мягкая – носочки, чешки, балетки.

Волосы у девочек должны быть аккуратно убраны.

## Связь с родителями.

Родители приглашаются на все мероприятия и концерты. Таким образом, они видят, какого результата добились их дети. Физически дети становятся выносливее, посредством занятий фитнесом, а также более артистичными и осваивают новые танцевальные стили. Также многие дети преодолевают «страх сцены».

## Планируемые результаты:

Обучение современному танцу, а также занятия фитнесом обеспечивают личностное, познавательное, физическое и творческое развитие учащихся. Дети учатся танцевать в коллективе и индивидуально, соблюдая ритм, темп и музыкальные фазы. Также учатся воспринимать и передавать в движении образ. Понимают и чувствуют ответственность за правильное исполнение в коллективе

**Предметными результатами** занятий по программе студии фитнеса и современного танца:

* овладение практическими умениями и навыками танцевального творчества;
* овладение основами танцевальной и спортивной культуры

**Метапредметными результатами** являются:

* овладение способами решения поискового и творческого характера;
* приобретение опыта в танцевальной деятельности

**Личностными результатами** занятий являются:

* развитие художественного вкуса
* формирование эстетических ценностей
* развитие потребностей опыта творческой деятельности в танцевальном виде искусства

## Способы отслеживания результатов освоения образовательной программы.

Для оценки уровня развития ребенка в танцевальной и спортивной сфере 1 раз в смену проводятся концерты и творческие гостиные.

Отслеживание развития личностных качеств ребёнка проводится с помощью танцевальных тренингов, полной релаксации (в конце смены), а также методом наблюдения и опроса.

Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

# Структура программы дополнительного образования

## Основной формой работы являются:

Образовательная деятельность осуществляется по утвержденному расписанию: 4 раза в неделю по 30 минут. Иногда занятия длятся дольше, когда идет подготовка к выступлениям. Дети занимаются в группах от 1 до 15 человек. Руководитель вправе комплектовать группы на свое усмотрение, в зависимости от возраста и физический возможностей детей.

Для успешной реализации программы проводятся беседы с детьми в начале смены, осуществляется рассказ о предстоящих праздниках и концертах. Также проводятся танцевальные игры, в ходе которых сразу выявляется лидер и самые активные дети в танцевальной сфере. Прослушивание различной музыки, ознакомление со стилями танца и характерной этому стилю музыки и движений. Просмотр видео фрагментов известных современных танцевальных коллективов также способствует большей заинтересованности детей в данном направлении.

Программа является комплексной, если возникает необходимость – возможна корректировка содержания и времени прохождения танцевального материала.

## Основные педагогические принципы:

* + **Наглядность**

Показ физических упражнений, танцевальных движений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

## Доступность

Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень

подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

## Систематичность

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

## Закрепление навыков

Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

## Индивидуальный подход

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

## В программу входят комплексы упражнений:

1. Разогревающие.
2. Развивающие.
3. Тренирующее-обучающие.
4. Восстанавливающие (релаксация, стретчинг).

## Структура занятия:

* Вступительное слово.
* Приветствие (поклон).
* Теоретическая часть (если есть).
* Разминка.
* Практическая часть (разучивание танцевальных композиций)
* Закрепление (повторение)
* Стретчинг,релаксация

## Возрастные особенности детей.

Дети младшего школьного возраста имеют большой ресурс энергии, им нравятся активные танцы, прыжки и бег. Но также им сложнее запоминать последовательность движений и комбинаций, на отработку номеров уходит большое количество времени. Танцы и физические упражнения для этого возраста ставятся более простые. А также преобладает игровая форма занятий, для заинтересованности детей.

Дети старшего школьного возраста уже имеют хорошую координацию и занятия фитнесом и современными танцами развивают у них другие мышечные группы. Также повышается координация движений, так как работы идет в быстром темпе и перед ними ставятся более сложные танцевальные задачи, некоторые движению даются им в качестве

«домашнего задания» так как требуют длительной отработки сначала в медленном темпе, затем в быстром.

## Приоритетные задачи этого возраста:

* воспитание интереса, потребности движений под музыку
* обогащение слушательного и двигательного опыта
* воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движений под музыку со сверстниками, родителями
* развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (быстрый, медленный), динамику (громко-тихо, регистр (высоко-низко), ритм (ритмическую пульсацию мелодии),
* улучшение физического здоровья

# Учебно-тематическое планирование на смену

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема занятия** |  | | |
| **теория** | **практика** | **общее кол-во**  **часов** |
| **Раздел 1.Фитнес и современные танцы** | |  |  |  |
| 1 | Вводное занятие, знакомство с детьми. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Тренировочная работа. Аэробная нагрузка |  | 1 | 1 |
| 3 | Изучение базовых элементов различных  современных стилей |  | 1 | 1 |
| **Раздел 2. Постановочно-репетиционная работа** | |  |  |  |
| 5 | Постановочно -репетиционная работа | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Разучивание и отработка танцевальных номеров |  | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Концертная деятельность** | |  |  |  |
| 7 | Выступление на концертах и мероприятиях  санатория |  | 1 | 1 |
|  | итого | 2 | 8 | 10 |

# Календарно-тематическое планирование. 1 смена

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П П** | **Раздел, Тема** | **Теория** | **Практика** | **Кол-во часов** |
| 1 неделя | 1. **Фитнес и современный танец** 1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Разучивание поклона и танцевальная игра «Круг талантов» 2. Аэробная разминка. Разучивание массовых танцев. 3. Понятие «точек» зала, диагоналей. | 1 | 1 | 2 |
| 2 неделя | **2.Учебно-тренировочная работа** 1.Фитнес занятия на все группы мышц с правильным распределением нагрузки.Стретчинг   1. Разучивание основных современных танцев санатория. 2. Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог,   контемпорари. |  | 2 | 2 |
| **3.Постановочный процесс** 1.Разучивание танцевальных комбинаций  2.Отработка под счет и в темп 3.Разведение танца по рисункам  4. «Чистка» сложных комбинаций |  | 2 | 2 |
| 3 неделя | **4.Репетиции**   1. Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене 2. Общая репетиция 3.Генеральная репетиция   4.Подбор видео оформления к  танцам, запись музыки | 1 | 1 | 2 |
| **5.Концертная деятельность** 1.Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте.   1. Подбор костюмов. 2. Литературно-музыкальная композиция «Блокадные дни Ленинграда». 3. Итоговое занятие. Повтор всех   выученных танцев за смену. |  | 2 | 2 |
|  | **Итого:** | 2 | 8 | 10 часов. |

## Содержание программы

1. **Фитнес и современный танец**
   * Вводное занятие. Знакомство с детьми и их увлечениями.

Ознакомление с техникой безопасности на занятиях.

Разучивание поклона. Поклон – неотъемлемая часть занятия, дети приучаются к дисциплине, выполняется в начале и в конце занятия.

* + Игра «Круг талантов». Помогает детям не стесняться своих движений, а также сплачивает группу с первого занятия.

Каждый ребенок придумывает одно движение на 2 счета и затем они учат движение каждого ребенка в кругу. Игра может усложняться в последствии .

* + Аэробная разминка – занятие всегда начинается с разминки, тело должно быть максимально разогретым, во избежание различных растяжений и перетренированности определенных групп мышц.
  + Массовые танцы. Танцы, которые имеют не сложный набор танцевальных движений, которые почти все дети могут повторить сразу за педагогом.
  + «Точки» зала. В танцевальном зале есть 8 точек, дети должны уметь ориентироваться в пространстве и понимать, что такое диагонали. Потому что танцевальные композиции могут иметь различные перестроения и дети не всегда стоят лицом к зеркалу/зрителю.

## Учебно-тренировочная работа

* + Фитнес занятия на все группы мышц, с правильным распределением нагрузки.

Набор фитнес упражнений, таких как - приседания, упражнения на пресс, на формирование мышечного корсета. Составляются после беседы с лечащим врачом о возможной физической нагрузке ребенка.

Стретчинг. Растяжка на все группы мышц в конце каждого занятия. Мышцы у ребенка становятся более эластичными и нет дискомфорта после физических упражнений, так как мышцы получают правильную нагрузку.

* + Разучивание основных современных танцев санатория.

Отработка сложных движений и комбинаций. Репетиция сначала под счет, затем с ускорением темпа.

* + Разучивание базовых элементов различных современных стилей – Хип-хоп, джаз фанк, хаус, вог, контемпорари.

Стиль выбирается в зависимости от тематики смены и предстоящего концерта.

Детям предлагается к просмотру видео фрагмент стиля, чтобы они понимали эмоциональную подачу стиля.

Затем начинается разучивание базовых элементов, с последующим усложнением.

## Постановочный процесс

* + Разучивание танцевальных комбинаций

Понятия: «Экспозиция», «завязка», «развитие», «кульминация», финал.

Практика.

Разучивание простых и усложненных танцевальных движений, этюдов к танцам с точным показом, с многократным

закреплять танцевальные номера, разбор рисунков постановочного танца.

* + Отработка под счет и в темп

Повторение сначала под счет, потом под выбранную музыкальную композицию, танец формируется из заранее выученных танцевальных движений и выстраивается в законченный номер.

* + Разведение танца по рисункам

Существуют различные рисунки и перестроения в танце: галочка, птичка, шахматный порядок, прочес, вылет и коридоры, до за до.

Дети должны знать все эти названия и уметь перестраиваться в танце на определенное количество счетов.

* + «Чистка» сложных комбинаций

Самый трудный момент в отработке номера, так как идет многократное повторение одно и того же элемента/комбинации, чтобы дети запомнили последовательность движений на каждый счет. Номер доводится до идеала.

## Репетиции

* + Репетиция на сцене, ощущение пространства. ТБ на сцене

Дети по-другому чувствуют себя на сцене, важно провести несколько репетиций на сцене до концерта, чтобы они привыкли к другому покрытию, высоте сцены, они должны знать в какую точку им нужно смотреть при выходе на сцену. Также проговаривается техника безопасности, по какой стороне осуществляется вход и выход со сцены.

* + Общая репетиция

Четко выстроенный порядок номеров, дети запоминают когда им выходить, переодеваться на другой номер и учатся взаимодействовать в большом коллективе.

* + Генеральная репетиция

Крайняя репетиция перед концертом. Ребята полностью включаются в рабочий процесс, «без подсказок», полный прогон концерта от начала и до конца без пауз.

* + Подбор видео оформления к танцам, запись музыки

## Концертная деятельность

* + Эмоциональный «настрой» на концерт, объяснение правил поведения на концерте.
  + Подбор костюмов, зависимости от тематики мероприятия.
  + Выступление танцевальных групп на концертах, посвященных знаменательным датам, перед родителями и своими сверстниками. Творческий отчёт проводится один раз в смену.
  + Итоговое занятие. Повтор всех выученных танцев за смену. Подведение итогов смены, беседа, релаксация, трениги на доверие.

## Ожидаемый результат

* + Дети овладевают базовыми элементами различных современных стилей
  + Вырабатывается выносливость и появляется эластичность мышц
  + Развивается координация, умению работать в пространстве и чувствовать своих танцевальных партнеров
  + Умение работать в команде
  + Формируется навык работы в разных темпах музыки, дети слышат музыкальные акценты
  + Умение передавать заданные эмоции, посредством движений
  + Знание танцевальных терминов, данных в процессе занятий
  + Итоговое выступление на концертах и мероприятиях

# Методическое обеспечение программы

1. Ежедневное планирование (план-конспект)
2. Календарно-тематический план на смену
3. Видео-материал для занятий
4. Журнал посещаемости студии
5. Диагностические материалы

# Список литературы и интернет ресурсов

1. Александрова Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих. – СПБ.: Планета музыки, 2007. – 128 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания. – СПБ.: Люкси, 1996. – 252 с.
3. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения: учебно-методическое пособие. – М.: ВЦХТ, 2008. – 144 с.
4. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.,1992. – 299 с.
5. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008. – 211 с.
6. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2004. – 315 с.
7. Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция в современной хореографии: учебно-методическое пособие. – М.: МГУКИ, 2007. – 257 с.
8. Панферов В.И. Пластика современного танца: учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения, балетмейстеров, студентов. – Челябинск: ЧГИИК, 1996. – 188 с.
9. Полятков С.С. Основы современного танца: учебное пособие. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
10. Худяков С.Н. Всеобщая история танца. – М.: ЭКСМО, 2009. – 606 с.
11. Юрченко А., Таран А., Плотникова Ю. Танец без границ: учебно- методическое пособие, Спб.: Астерион, 2015. – 68 с.

## Интернет-ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com/>
2. [www.balletclassmusic.com](http://www.balletclassmusic.com/)
3. [www.dopedu.ru](http://www.dopedu.ru/)
4. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru/)
5. [www.sanatoria.ru](http://www.sanatoria.ru/)
6. [www.google.ru](http://www.google.ru/)
7. [www.youtube.com](http://www.youtube.com/)