

## Пояснительная записка.

**Особое внимание обращается на здоровье** ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Современная жизнь перенасыщена нервными нагрузками. Хотим мы или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет нашим воспитанникам противостоять стрессовым ситуациям.

Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования ученых также свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьёзным нарушениям.

Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, потребность в таких занятиях. Известный специалист в области физиологии детей И.А. Аршавский считает, что ведущей системой в организме детей является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее.

Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем сердце, легкие, все внутренние органы, что ведет к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру здоровья. Программа общеобразовательной школы, в частности программа физической культуры, не может в одиночку решать поставленные задачи, и не может отвечать тем требованиям, которые предъявляются современными детьми.

Хореографии принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения. Поэтому и возникла необходимость создание этой программы. Для решения *задач* физического воспитания подрастающего поколения, требуется введение новых форм оздоровительных мероприятий, таких как танцы. В связи с этим **актуальным** на сегодняшний момент является создание данной программы по хореографии с элементами различных танцев для детей школьного возраста.

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

### Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет не только развить физические данные девушек и парней, координацию движений, привить им любовь к музыке и танцам, но и уметь самим придумывать танцевальные движения и их реализовывать соответствии с индивидуальными способностями.

**Актуальность** данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных технологий. Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием других образовательных программ по хореографии, данной возрастной категории.

## **Цель программы:**

- физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством танцев.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

1. Обучить воспитанников основам танца.
2. Научить держать себя красиво и эстетически правильно.

### **Развивающие:**

1. Улучшить координацию движений учащихся.
2. Развить хореографические способности у воспитанников.
3. Расширить художественно-эстетический опыт.

### **Воспитательные:**

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству танца.
2. Воспитать красоту и мягкость движений, музыкальность, чувство ритма, эстетических качеств; развить творческие способности занимающихся.
3. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие, эстетический вкус к прекрасному.
4. Привлечь родителей к творческой деятельности своих детей.

## **Формы организации занятий:**

1. Беседа.
2. Теоретико-практические занятия
3. Контрольные занятия, зачеты.
4. Мастер-класс.

## **Формы организации деятельности:**

На занятиях по хореографии применяются:

- групповая,
- индивидуально-групповая

## **Этапы обучения Хореографии.**

### **1 этап.**

**Цель:** ознакомить воспитанников с новыми упражнениями, создать целостное впечатление о движении и сопровождающей его музыке, начать разучивание упражнения.

**Методика проведения занятия:** педагог показывает какое – либо движение, раскрывает его характер и значение, сопоставляет движение и соответствующее музыкальное сопровождение, выявляет специфику музыки и её влияние на характер движения, стремится пробудить в детях желание разучить движения (показ должен быть правильным, эмоциональным, целостным).

Затем педагог поясняет содержание, элементы изучаемого движения, при необходимости, показывает каждый отдельно, и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы или не представляют собой трудность, то педагог может вместе с детьми в медленном темпе выполнить движения для более точного выполнения задания.

Важнейшее значение на этом этапе, как и в дальнейшем, имеет объективная и тактичная оценка педагогом каждого ребенка, чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям.

### **2 этап.**

**Цель:** углубленное разучивание движений, уточнение его элементов и создание целостного образа и настроения движения.

**Методика обучения:** состоит в многократном повторении как движения или задания в целом, так и

его элементов. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно корректирует и доброжелательно оценивает достижения детей.

При появлении затруднений, педагогу необходимо вновь обратиться к музыке, её выразительным средствам, наглядному показу движения, с соответствующими пояснениями.

На данном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы дети осознанно и четко выполняли движения и задания. Для проверки усвоения материала и выстраивания обратной связи педагог задает вопросы о характере музыки и движении, предлагает кратко пересказать порядок выполнения движения или задания. Подобные вопросы и беседы помогают детям глубже прочувствовать музыку и характер движений, найти соответствующий образ.

### **3 этап.**

**Цель:** закрепление представления о музыке и движения, поощрять детей самостоятельно выполнять разученные движения, а в дальнейшем применять их в аэробике.

**Методика** закрепления и совершенствования музыкально – ритмических движений нацелена на работу над качеством.

Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального, четкого и уверенного выполнения детьми музыкально – ритмических движений.

Желательно, предлагать творческие задания, например, продумать комбинации из сочетания элементарных движений в определенном ритме или ритмах. Необходимо учитывать при составлении творческих заданий усложнение двигательных заданий, последовательность которых устанавливается в соответствии с доминирующим видом движений.

Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении: начинать движения вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движения с окончанием музыки.

### **По окончании обучения обучающиеся должны:**

#### **Знать:**

- движения разных направлений танца
- правила построения танцевальной композиции

#### **Уметь:**

- контролировать свои движения
- правильно двигаться в такт музыке, выполнять упражнения и танцевальные связки синхронно и красиво;
- умеют чувствовать характер музыки;

### **Способы определения результативности.**

1. Измерение основных параметров физического развития: рост, вес, фазометрические признаки (ЧСС в покое, жизненная емкость легких).
2. Метод тестов на определение физических качеств.
3. Тест на оценку нравственного развития личности.
4. Методом наблюдения и беседы отслеживаются показатели, характеризующие здоровый образ жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

- Личностными результатами** изучения учебного предмета «Хореография» являются:
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
  - реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

#### ***У учащихся формируются умения:***

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
  - проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

#### **Метапредметными результатами:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

#### ***У учащихся формируются умения:***

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

#### **Предметными результатами являются:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

#### ***У учащихся формируются умения:***

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 1 год через кружок «В мире танца». Проводится в 5 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

После 1 года обучения. Учащиеся должны знать 2-3 связки танцевальных композиций, уметь двигаться в такт музыки. Получить начальные навыки терминологии физических упражнений.

## Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов	
		теоретическое	практическое
1	Вводное занятие. Развитие массовых танцев. Общественные балы. Широкое распространение танцевального направления для обучения бальному танцу. Русский бальный танец. Русский лирический танец. Сударушка. Фигурный вальс.	2	15
2	Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Работа над техникой исполнения танцевальных движений. Изучения танца «Фигурный вальс» в парах и ансамбле. Закрепление и повторение изученного материала.		15
3	Контрольный урок, выступление. Проверка знаний и умений в конце каждой четверти, выступление на школьных мероприятиях, на Выпускном бале.		2

### Содержание программы.

Вводное занятие.

Развитие массовых танцев.

Общественные балы.

Широкое распространение танцевального направления для обучения бальному танцу.

Русский бальный танец.

Русский лирический танец.

Сударушка.

Фигурный вальс.

Массовый танец.

Изучение элементов и комбинаций массового танца.

Работа над техникой исполнения танцевальных движений.

Изучения танца «Фигурный вальс» в парах и ансамбле.

Закрепление и повторение изученного материала.

Контрольный урок, выступление.

Проверка знаний и умений в конце каждой четверти, выступление на школьных мероприятиях, на Выпускном бале.

### Календарно-тематический план

№	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2.	Теоретические основы знаний		1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притопы)		1
4.	Организационное занятие		1
5.	Разучивание танца «Современные ритмы»		1
6.	Отработка движений		1
7.	Понятие об основных танцевальных движениях	1	
8.	Классический танец		1
9.	Игровая программа «Танцуй пока молодой»		1
10.	Классический танец. Танцевальный этюд		1
11.	Отработка движений, ритмичности		1
12.	Разучивание танца «Звуки востока»		1
13.	Отработка движений		1
14.	Разучивание движений «В ритме танца»		1
15.	Отработка движений		1
16.	Разучивание танца «В ритме самба»		1
17.	Отработка движений		1
18.	Разучивание танца «Вальс»		1
19.	Отработка движений		1
20.	Танцевальные этюды		1
21.	Разучивание танца «Веселый телефон»		1
22.	Отработка движений		1
23.	Разучивание танца «Танго разбитых сердец»		1
24.	Отработка движений		1
25.	Разучивание танца «Полька»		1
26.	Отработка движений		1
27.	Разучивание танца «Джайв»		1
28.	Отработка движений		1
29.	Разучивание танца «Рок-н-рол»		1
30.	Разучивание танца «Рок-н-рол»		1
31.	Отработка движений		1
32.	Отработка движений		1
33.	Повторение разученных танцев		1
34.	Завещающее организационное занятие. Праздник кружка		1

### **Список литературы для педагогов:**

1. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцевю – СПб., 1899.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца».
4. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
5. Захаров Р. «Работа балетмейстера с исполнителями».
6. Костровицкая В. «Школа современного танца».
7. Станиславский К. «Моя жизнь в искусстве».
8. Захаров Р. Беседы о танце. – М., 1937.
9. Сайкина Е.Г. Фирилева Ж.Е. Сафи-Дансе, 2000г.
10. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. 1989.

### **Список литературы для обучающихся:**

По данной программе использование литературы для обучающихся не предусмотрено.