**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УГУТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
от 30.08.2022 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Угутская
СОШ»

Е.В.Титоренко
Приказ № 631 от 31.08.2022г.

**Подписано цифровой подписью:
Титоренко Евгений Витальевич**
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2 Ноябрь 2022 г. 10:57:12
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва,
ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок,
д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU,
O=Федеральное казначейство,
CN=Федеральное казначейство

**Дополнительная
общеразвивающая общеобразовательная
программа
«Ритмика и основы спортивного танца»**

Направленность:
Возраст детей: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

с.п.Угут

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Ритмика и основы спортивного танца»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Классификация программы	модифицированная, модульная
Год разработки	2022
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, с.Угут
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, с.п.Угут ул.Львовская 26
Контакты	Телефон: 8 (3462) 737-847 e-mail:
Цель	Содействие всестороннему гармоничному развитию детей. Формирование двигательных способностей через развитие ритмических и танцевальных движений
Задачи	<p>образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать танцевальные знания, умения и навыки путём обучения ритмике, гимнастике и аэробике, пластики, основам спортивного и современного танца; • познакомить с танцевальной терминологией; • познакомить со стилями и направлениями современного спортивного танца; • обучать умению красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки. <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать координацию движений, гибкость, владение своим телом; • развивать музыкально-ритмические навыки артистизм, координацию хореографических движений, исполнительские умения и навыки; • совершенствовать эстетическое и физическое развитие; • формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат. <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщать детей к занятиям физическими упражнениями; • воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся; • прививать навыки социального общения, культуры общения и поведения; • содействовать повышению уровня общего образования и культуры детей.
Документы, послужившие основанием для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации». • Конвенция о правах ребенка. • Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих

	<p>программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)». <p>Устав МБОУ Угутская СОШ</p>	
Срок реализации программы	1 года(34 часов)	
Возраст обучающихся	7-14 лет	
Формы реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - очно (принцип workshop) – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке тьютора; - заочно - обучающийся получает задание, после выполнения отправляет готовый результат; - дистанционно - выполнение заданий с постоянной технической поддержкой. <p>Формы организации деятельности обучающихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная(беседа, традиционное, творческое занятие, конкурсы.)</p>	
Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении	<p>Риски программы</p> <p>При разработке занятий - не у всех детей могут быть компьютеры (устройства) чтобы заниматься онлайн и смотреть видеоуроки</p>	<p>Пути преодоления</p> <p>Функция скачивания пройденного материала, чтобы посмотреть, например, на флешке, через телевизор и функцию печати подробного описания урока для обучающегося</p>
	<p>Не хватает минимальных знаний пользования ПК у родителей - отсюда проблема выполнять задания</p>	<p>Создание подробных видеоинструкций, изложенных простым, доступным языком. Также возможно сетевое взаимодействие с другими курсами по обучению навыкам работы с ПК</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p><i>Для очных занятий:</i></p> <p>Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальный зал площадью не менее 40 кв.м (на 10-12 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие), - балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, - зеркала размером 7м x 2м на одной стене; - наличие музыкального оборудования в танцевальном зале (аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы, принтер, проектор, компьютер, цифровой аппарат, видеокамера); - помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, - видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал); - инвентарь (мячи, обручи, скакалки, ленты, гимнастические 	

	коврики). - компьютер, музыкальный центр. <i>Для заочных, дистанционных занятий и самообучения:</i> - Персональный компьютер. - Операционная система Windows. - Установленный браузер. - Доступ в интернет.
--	---

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритмика и основы спортивного танца» (далее - программа) является общеразвивающей и имеет физкультурно – спортивную, оздоровительную направленность.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).
- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».

Устав МБОУ Угутская СОШ Содержание данной программы соответствует целям и задачам, стоящим перед дополнительным образованием на сегодняшний день.

Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных. Содержит необходимый максимум тренировочных упражнений и танцев, движений, способствующих гармоничному развитию физических и танцевальных способностей обучающихся. При разработке программы использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, теория и методика физической культуры, планирование и построение спортивно-педагогического процесса.

Программа состоит из четырехмодулей:

1 Модуль «Ритмика».

Образовательная задача 1 модуля:

- познакомить с танцевальной терминологией;
- развивать координацию движений, гибкость, владение своим телом;
- развивать музыкально-ритмические навыки;
- приобщать детей к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность программы

Актуальность программы определяет целый ряд факторов. Внедрение новинок - это практическая необходимость внедрять новые формы работы, которые могут заинтересовать и привлечь к современному танцу детей, не занимающихся хореографией и не имеющих особых данных для этого. Одновременно, высока значимость программы нескудной и полезной, обучающей и развивающей детей в физическом, психоэмоциональном и личностном направлениях, формирующих социально значимые качества характера: товарищество, пунктуальность, отзывчивость, организованность, внимательность и другое. Есть и еще другие объективные факторы, продиктованные проблемами нашего времени это: снижение уровня

здоровья детей, рост интенсивности обучения и нагрузок в школе, которые провоцируют дефицит двигательной активности, что в свою очередь приводит к постепенному снижению эмоционального и психического тонуса, понижению работоспособности и повышению уровня тревожности.

Новизна программы заключается в новом подходе к решению проблемы гиподинамии и снижения уровня здоровья, обучающихся при помощи современных технологий, танцевально-спортивных направлений и разнообразия педагогических технологий в проведении занятий. Данная программа служит обновлению содержания образования в образовательных учреждениях и способствует развитию физических способностей детей.

Цель программы – содействие всестороннему гармоничному развитию детей, укреплению здоровья, воспитание у обучающихся желания вести здоровый образ жизни через внедрение хореографических занятий в образовательное пространство учреждения дополнительного образования.

Освоение программы предполагает решение разноплановых **задач:**

образовательные:

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки путём обучения ритмике, гимнастике и аэробике, пластики, классического и народного танца, основам спортивного и современного танца;
- познакомить с танцевальной терминологией;
- познакомить со стилями и направлениями современного спортивного танца;
- обучать умению красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки.

развивающие:

- развивать координацию движений, гибкость, владение своим телом;
- развивать музыкально-ритмические навыки, артистизм, координацию хореографических движений, исполнительские умения и навыки;
- совершенствовать эстетическое и физическое развитие;
- формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

воспитательные:

- приобщать детей к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся;
- прививать навыки социального общения, культуры общения и поведения;
- содействовать повышению уровня общего образования и культуры детей.

Отличительная особенность:

В программу входит не только изучение современной пластики движений, постановки в современных ритмах, но и танцевальной аэробики, которая в настоящее время популярна своей простотой и доступностью. Детям нравится энергично двигаться под ритмичные популярные мелодии. Занятия ритмикой и танцами дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы – **7--14 лет.**

Сроки реализации программы: 1 года.

Формы и режим занятий. Занятия по модулю «Ритмика»

проводятся в группах, подгруппах и индивидуально. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. Продолжительность одного академического часа составляет 40 минут.

В процессе обучения используются следующие **формы занятий:**

Традиционные и нетрадиционные формы обучения. На первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
- Практические общие занятия.
- Индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций,
- совершенствование изученных схем).
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Педагогическая целесообразность.

Образовательный процесс основывается на следующих принципах:

- Принцип научности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности учебного материала;
- принцип наглядности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип прочности;
- принцип индивидуализации

Основные методы работы: Разнообразие учебного материала позволяет применять на занятиях различные методы обучения: частично-поисковый, проблемный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, словесный, практический. В зависимости от поставленных целей используются различные типы занятия: традиционное, практическое, творческое, игра, и другие. Организационные формы работы на занятии определяются педагогом в соответствии с поставленными целями и задачами

Планируемые результаты:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты

К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- танцевальной терминологии;

К концу освоения первого модуля владеют практикой:

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Комплекс танцевальных движений для рук, ног, положение головы, постановка корпуса танцевальные элементы на середине зала, комбинации и этюды.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.

- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.

- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменения поведения детей, их дел и поступков.

Критерии оценки уровня обученности обучающихся:

Высокий уровень – обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы- владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Средний уровень обученности–овладение базовыми упражнениями упражнений с предметами и без предмета, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях

Низкий уровень обученности–овладение танцевальными упражнениями не в полном объеме, знание ТБ на занятиях.

Также, в процессе обучения, применяются *методы диагностики личностного развития воспитанников*, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и практического задания, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Техническая платформа

танцевальный зал площадью не менее 40 кв.м (на 10-25обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие),

- балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен,

- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- наличие музыкального оборудования в танцевальном зале (аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы, принтер, проектор, компьютер, цифровой аппарат, видеокамера);

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);

- инвентарь (мячи, обручи, скакалки, ленты, гимнастические коврики).

Характеристика педагогического состава

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: Рупасова Василина Ивановна, педагог дополнительного образования.

Стаж работы – 18 лет.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении творческих проектов.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
«Ритмика»		34	4	30	Опрос, наблюдение, открытые и итоговые занятия, тестирование, конкурсы,

5. Партерная гимнастика. Общий комплекс тренировочных упражнений для исправления осанки, правильного положения стоп, укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса. Упражнения в положении сидя, лёжа, на боку, из различных упоров.

6. Танцевальная аэробика. Изучение базовых шагов. Гимнастические этюды. Упражнения на координацию движений. Джаз-аэробика.

7. Танцевальная мозаика. Хореографические упражнения. Упражнения у станка. Упражнения на середине зала. Разучивание танцевальных движений, соединение их в танцевальные связки. Постановка музыкально-ритмических композиций. Разучивание танцевальных комбинаций к номеру. Отработка движений и всего номера в целом.

8. Индивидуальная работа. Подготовка к конкурсу.

9. Аттестация обучающихся. Тестирование на знание теоретического материала, практическая часть – контрольное занятие.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

Е.С. Крючек Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования 2015г.; Т.Т. Ротерс. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва. «Просвещение» . Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М.: Искусство, 2015г. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 2016г. Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовке в художественной гимнастике. учебное пособие., Омск 2016г

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, мини-концерт.

Методическое и дидактическое обеспечение занятий:

Александрова Н.А., Голубева В.А. «Танец модерн». Пособие для начинающих (+ DVD-ROM). Издательство: «Лань», 2016г. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»:2015гг. Видеотека- Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. Иржи Киллиан «Шесть танцев».

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие- тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, концерты.