Государственное казенное учреждение

«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних

Вачского района»

Утверждаю

Директор ГКУ «СРЦН

Вачского района»»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.В.Ширшова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Курс занятий**

***«Мир танца»***

физкультурно-спортивная и художественная направленность

Возраст воспитанников 8 – 16 лет

Срок реализации - 5 месяцев

Автор-составитель:

воспитатель Левина М.С.

Р.п.Вача

2016 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Ритмика, хореография и танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Опыт работы с детьми девиантного поведения на практике подтверждает о частой чрезмерной активности детей, агрессии, беспокойнсти. Поэтому двигательную активность, потребность ребёнка в движении важно организовать и направить в нужное русло.

Программа разработана и реализуется на базе ГКУ «СРЦН Вачского района» на основе директивных и нормативных до­кументов:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

-Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;

-Нормативные документы ГКУ «СРЦН Вачского района».

Программа имеет физкультурно- спортивную и танцевальную направленность,предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

При составлении программы учитывался опыт работы воспитателей ГКУ «СРЦН Вачского района».

Особенности программы:

-Программа составлена с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей воспитанников.

-Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

-В программе предусматривается более глубокое изучение танцевальных жанров, овладение практическими умениями и навыками в танцевально-пластическом движении и импровизации.

-Программа разработана с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями, с разным уровнем знаний.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии и танца.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

*Обучающие (предметные):*

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить технике выполнения физических, ритмических и танцевальных упражнений.

*Развивающие (метапредметные):*

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация).

*Воспитательные (личностные):*

1. Развивать интерес к занятиям танцами, хореографией, ритмикой;
2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями других.

Курс программы рассчитан 5 месяцев обучения при занятиях 1 раз в неделю по 30-45 минут.

Участниками программы являются дети 8-16 лет. Количество детей в группе – не более 10 человек, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Структура занятия:

Занятия имеют определённую структуру: начинаются с вводной части (5 -7 мин), затем следует основная часть (20-35 мин.) и в конце – заключительная (2-3 мин.).

*Вводная часть имеет собственные задачи:*

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Другими словами, вводная часть проходит в виде разминки с музыкальным сопровождением.

*Основная часть занятия имеет следующие задачи:*

1 .Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2.Освоение изучаемых хореографических связок и танцев в целом.

*Заключительная часть занятия имеет следующие задачи:*

1. «Успокоение» нервного возбуждения ребёнка.
2. Подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением). Возможны упражнения на растягивание мышц всего тела.

Методы обучения.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения танцевальных упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Ожидаемые результаты:

1. Получить знания о правилах техники безопасности при занятиях физическими упражнениями и танцами в целом; получить умения и навыки выполнения изученных физических, ритмических и танцевальных упражнений (предметные).
2. Научиться правильно выполнять упражнения общей и специальной подготовки, соблюдать технику изученных танцевальных упражнений и связок (метапредметные).
3. Получить уверенность в своих силах, научиться строить дружеские и слаженные взаимоотношения (личностные).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| **Раздел «Ритмика»** | | **3** |
| 1 | Основные положения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 2 | Основные движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 3 | Музыкально-ритмические упражнения и элементарные связки. | 1 |
| **Раздел «Перестроения»** | | **4** |
| 4 | Перестроения из шеренги в круг и колонну. | 1 |
| 5 | Перестроения из круга в колонну и шеренгу. | 1 |
| 6 | Перестроения из колонны в круг и шеренгу. | 1 |
| 7 | Перестроения в диагональ. | 1 |
| **Раздел «Народный танец»** | | **13** |
| 8 | Основные характерные движения и упражнения народного танца. | 2 |
| 9 | Народные танцевальные этюды. | 2 |
| 10 | Разучивание движений танца «В роще». | 9 |