

Министерство образования и науки Астраханской области  
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»  
отдел эстетики

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета ГАУ  
ДО «АОЦРТ»  
протокол пед. совета  
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»  
Л.П. Дугина  
Приказ № 195  
от «24» мая 2023г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фристайл»**

Возрастная категория: 7 – 9 лет  
Срок реализации программы: 1 месяц

Автор-составитель:  
педагог  
дополнительного  
образования  
Надеева М.И.

Астрахань, 2023 г.

**Оглавление**

Пояснительная записка	3
Учебно-тематическое планирование	6
Содержание программы	6
Методическое обеспечение программы	8
Список литературы	10

### **Пояснительная записка**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фристайл» является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе общеразвивающей программы дополнительного образования «Танцевальный мир».

Программа знакомит обучающихся с базовыми основами спортивных балльных танцев, приобщает детей к красоте танца, развивает интерес к танцевальному искусству в целом и спортивным танцам в частности, мотивирует к продолжению занятий танцами в танцевально-спортивной студии «Капель».

#### **Педагогическая целесообразность.**

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности обучающихся.

Спортивные балльные танцы - очень зрелищный вид выступлений. Дети, занимающиеся спортивными балльными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, творческих мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

#### **Уровень программы - ознакомительный.**

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы «Фристайл» обусловлена современными требованиями к образованию, определяется запросом со стороны родителей и образовательного учреждения и заключается в необходимости обеспечения безопасной и продуктивной организации свободного времени в условиях летнего отдыха детей, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности, что достигается в ходе реализации программы.

**Новизна** данной программы обусловлена компетентностно-ориентированным содержанием, системно-деятельностным подходом, заданиями компетентностного типа. Содержание программы позволяет достичь качественно новые образовательные результаты, представленные компетенциями, не отменяя развитие знаний, умений, навыков. Результат является комплексным и системным.

**Цель программы:** создание условий в каникулярное время для развития творческих способностей обучающихся на занятиях по спортивным бальным танцам.

**Задачи программы**

**Обучающие задачи:**

- актуализация представления о культуре движения;
- развитие умения двигаться под музыку, взаимодействовать в парах и группах;
- умение самостоятельно составить танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов;

**Развивающие задачи:**

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторики - двигательной и логической памяти;
- развитие у детей творческого начала, умения применять элементы бального танца в импровизации;
- формирование умения импровизировать;

**Воспитательные задачи:**

- формирование ценностного отношения к культуре движения и к результатам работы команды;
- обеспечение занятости и охраны здоровья детей через создание благоприятных условий.

**Адресат программы**

Программа «Фристайл» рассчитана на возрастную категорию от 7 до 9 лет и направлена на сознательное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному, овладение эмоционально ярким, художественным исполнением. Группы комплектуются по 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек).

**Форма организации учебной деятельности – групповая.**

**Формы занятий по программе.**

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, всего 8 часов.

**Срок реализации программы – 1 месяц.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 8 часов.

**Ожидаемые результаты реализации краткосрочной программы «Фристайл».**

**Освоив программу полностью обучающийся научится:**

- ритмически двигаться;
- чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- согласовывать движения тела с музыкой;
- эмоционально передавать характер музыки;
- проявлять культуру общения, как в танце, так и в быту;
- иметь опыт общения со сверстниками в коллективной деятельности;

**Формы контроля.**

**1.Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов:** наблюдение, собеседование, анкетирование, практическая работа.

**2.Форма подведения итогов реализации программы «Фристайл»:** открытое занятие.

**Содержание программы  
Учебно-тематический план**

№п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	«В гостях у Терпсихоры» (вводная часть)	0,5	0,5	1	опрос
2.	«Вместе весело шагать» (музыкально-ритмические игры и упражнения)	1	1	2	наблюдение практические задания
3.	«Танцевальный алфавит» (изучение танцевальных элементов и соединение фигур)	1	1	2	наблюдение практические задания
4.	«Чарующие ритмы» (разучивание танцев)	1	1	2	наблюдение практические задания
5.	«Да здравствует праздник!» (концертные выступления)	-	1	1	Открытый урок
	Итого:	3,5	4,5	8	

**Содержание программы**

**Тема 1. «В гостях у Терпсихоры».**

Вводное занятие:

-углубить познание обучающихся в хореографическом искусстве.

Теория:

-история танца;

-танцевальные жанры.

Практическая работа:

**Тема 2. «Вместе весело шагать»**

Теория:

-содержание музыки и способ передать её в движении.

Практическая работа:

-тренировочные упражнения по развитию музыкально-ритмических навыков;

-музыкальные игры, сюжетно-ролевые игры;

-прослушивание музыкальных произведений;

-иллюстративно-демонстрационный показ музыкальных фильмов и детских танцевальных программ.

**Тема 3. «Танцевальный алфавит»**

Теория:

-знание правил исполнения тренировочных упражнений.

Практическая работа:

-коллективно-порядковые и ритмические упражнения;

-тренировочные упражнения.

**Тема 4. «Чарующие ритмы»**Теория:

-Знание правил исполнения разученных танцев.

Практическая работа:

-изучение танцевальных элементов и соединение фигур.

**Тема 5. «Да здравствует праздник!»**Теория:

-знание правил и техники исполнения разученных танцев и фигур.

Практическая работа:

-работа над концертной программой.

## Организационно-педагогические условия реализации программы Учебно-методическое обеспечение программы

При реализации программы «Фристайл» используются разные **формы** организации образовательного процесса: занятие - сказка, игра, импровизация, концерт.

### Формы аттестации

Виды	Формы и методы	Периодичность
Предварительный	Просмотр, собеседование	Первое занятие
Текущий	Наблюдение, практические задания, опрос	Ежеурочно
Итоговый	Итоговое занятие, анализ результатов разученного репертуара.	Последнее занятие

### Контроль и управление программой

Контроль проводится на всех этапах реализации программы: предварительный контроль (готовности к реализации мероприятий), текущий контроль (весь период реализации программы с целью анализа выполнения плана программных мероприятий), итоговый контроль (на контрольном этапе после завершения реализации программных мероприятий с целью оценки качества реализации программы и ее эффективности) - концертное выступление.

#### Диагностические материалы:

- личные таблицы обучающихся (таблицы результативности);
- анкеты обучающихся и родителей.

**Формы работы:** парные, групповые.

#### Приемы хореографического обучения

**1.Наглядный метод** включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец;
- показ движения лучшим исполнителем;
- наглядно - слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков.

**2.Словесный метод:** рассказ; объяснение; инструкция; беседа; анализ и обсуждение; словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца; приём раскладки хореографического па; приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

**3.Практический** взаимосвязь с наглядностью и словом: игровой приём; детское сотворчество; использование образов-ассоциаций; комплексный приём обучения; фиксация отдельных этапов хореографических движений; хореографическая импровизация;

**4.Психолого-педагогический метод:** приём педагогического наблюдения; проблемного обучения; приём индивидуального,



дифференцированного подхода к каждому ребёнку; педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений.

#### **Материально-технические условия реализации программы**

- Специально оборудованный зал, хореографический станок, зеркала.
- Музыкальное сопровождение (фортепиано).
- Нотный материал.
- Раздевалки.
- Гимнастические предметы: мячи, скакалки, обручи.
- Маты.
- Сценические костюмы, танцевальная обувь.
- Видеотека.
- Фонотека.

Требования к организации образовательного процесса, в частности проведения теоретических и практических часов работы, осуществляются в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН.

#### **Методические условия предусматривают:**

1. наличие необходимой документации (программы, плана, репертуарные списки);

2. коллективные творческие дела (разработки, сценарии, план проведения);

**Мотивационные условия:** формировать положительную мотивацию на активный отдых; формирование основ здорового образа жизни; развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

## **Список литературы**

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

### **Для педагогов**

1. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма. – ИГВесь, 2018. – 128 с.
2. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 80 с.
3. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: Учитель, 2019. – 143 с.
4. Шампаров В. Ваше тело хочет движения! – СПб.: ПИТЕР, 2019. – 176 с.

5. Фирилева Ж.Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика – М.: Сфера, 2015. – 608 с.

### **Интернет ресурсы:**

Для успешного освоения учебно-тренировочного процесса обучающиеся имеют возможность пользоваться электронно - образовательными ресурсами:

1.Тнцевальные фигуры и элементы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

•<http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>

•<http://dance123.ru/medlennyj-vals>

•[http://www.youtube.com/watch?v=9ih\\_jeJA\\_68](http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68)

КВИКСТЕП

•<http://www.youtube.com/watch?v=rfc10J-xPNM>

•<http://www.youtube.com/watch?v=2LX6Ck5rnqg>

•<http://www.youtube.com/watch?v=bwtuFf9DMdk>

САМБА

•<http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>

•[http://www.youtube.com/watch?v=J5\\_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F](http://www.youtube.com/watch?v=J5_g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F)

### 3АС

ЧА-ЧА-ЧА

•<http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>

•[http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms\\_I1t0](http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0)

•[http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP\\_1BXQ](http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ)

•<http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>

•<http://www.youtube.com/watch?v=COObqqYc3kI>

•<http://www.youtube.com/watch?v=ivmUHieJnlo>