

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендовано к
использованию**

Педагогическим советом
школы

Протокол № 1
от «30» 08 2023 года

Утверждаю

Директор
ГБОУ школы №98
Фетисова И.В.

Приказ № 398
от «30» 08 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Телемарк»**

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик

Александров Антон Валентинович

педагог дополнительного образования

2023/2024 учебный год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Программа «Телемарк» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Адресатом программы являются учащиеся, которые желают обучиться умению владеть своим телом, чувством ритма и грациозности. Так же в процессе обучения учащиеся могут выбрать парное или сольное исполнение танцев. Программа предназначена для мальчиков и девочек 7-16 лет.

Актуальность программы состоит в сочетании развития мышечной силы корпуса и ног, пластики рук, грации и выразительности с умением слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения в полной мере реализуется в хореографическом искусстве. Помимо своей физкультурно-физической направленности, спортивные балльные танцы являются одним из самых красивых видов спорта, который способствует развитию творческих способностей, целеустремленности, воле к победе, формированию правильной осанки, улучшению эстетического восприятия в раннем возрасте.

Отличительная особенность программы от уже существующих выражается в комплексности 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 балльных танцев);

-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 на танцевальной площадке;

-формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

По **уровню освоения** программа является общекультурной.

Срок и объем реализации программы.

Образовательная программа «Телемарк» рассчитана на 2 года обучения объемом 72 часа на первом и втором годах обучения.

Цель образовательной программы:

1. Содействовать всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного бального танца
2. Формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Достижение цели раскрывается через решение следующих задач.

Задачи:

1. Обучающие:

- систематизировать знания об истории и особенностях спортивного бального танца;
- обучить терминологии и понятиям;
- способствовать овладению основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности

2. Развивающие:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших

3. Воспитательные

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на возраст 7-16 лет.

В 1 год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа за год, 2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа за год.

Количество детей в группах:

1 год обучения: 15 человек

2 год обучения: 15 человек

Формы организации деятельности:

- беседа;
- практические занятия;
- тестирование;
- открытые уроки;
- теоретические занятия

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития балльных танцев;
- виды шагов;
- виды прыжков;
- основные элементы танца;
- позиции рук и ног;
- многожанровость и разнообразность танцевального искусства;
- многообразие выразительных возможностей танца;
- правила по технике безопасности;
- правила личной гигиены
- правила техники безопасности;

уметь:

- контролировать своё тело через движения;
- определять начало и конец в движении и мелодии;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- осознавать средства музыкальной выразительности;
- выполнять основные элементы танца;
- в совершенстве выполнять технику шага;
- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила личной гигиены

Формы контроля результатов:

- начальная диагностика (выявление уровня знаний, умений, навыков, который имеют дети);
- промежуточная диагностика (выявление степени усвоения знаний, умений, навыков за 1 полугодие);
- итоговая аттестация (отчетный концерт по итогам года)

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Основы танца «Медленный вальс»	18	4	14	
3	Основы танца «Самба»	18	4	14	
4	Основы танца «Ча-ча-ча»	16	3	13	
5	Основы танца «Квикстеп»	14	3	11	
6	Итоговое тестирование	2	1	1	
7	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	72	18	54	

Программа 2-го года обучения отличается от первого тем, что добавляется новый танец «Джайв» и отрабатывается техника ранее изученных движений.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		
2	Танец «Медленный вальс»	13	3	10	
3	Танец «Самба»	13	3	10	
4	Танец «Ча-ча-ча»	12	3	9	
5	Танец «Квикстеп»	12	2	10	
6	Основы танца «Джайв»	16	3	13	
7	Итоговое тестирование	2	1	1	
	Итоговое занятие	2	1	1	

	Итого:	72	18	54	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	4 сентября	31 мая	36	72	2 ч в неделю
2 год	4 сентября	31 мая	36	72	2 ч в неделю