**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КУРСА ФИЗКУЛЬТРУНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТАНЦА»**

Программа курса физкультурно-спортивной направленности отделения дополнительного образования детей «Основы спортивного танца»:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности;
* личностные результаты освоения учебного предмета;
* предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
* учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

**Цель** курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» состоит в развитии физических способностей, формировании двигательных умений и навыков, а также приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к физической культуре и спорту через включение их в танцевальную деятельность.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца**»**

Возраст обучающихся - важнейшая характеристика, которая учитывается при составлении программы и организации занятий.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций ранжируется по возрастным группам: 7-9 лет, 10-14 лет, 15-18 лет. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного учащегося, но важно также ориентироваться на средние показатели общего уровня подготовленности в группе.

Категория обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием следующих проблем в двигательной сфере:

* своеобразная моторная недостаточность;
* несформированность сложных координаторных схем;
* нарушение произвольной регуляции движений;
* недостаточная координированность и нечеткость непроизвольных движений;
* трудности своевременного переключения с одного вида деятельности на другой;
* внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, трудностью сосредоточения;
* трудность в усвоении и воспроизведении получаемой информации. Для запоминания нового материала требуются многократные повторения и подкрепления его конкретными примерами.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» позволяет:

* содействовать физическому развитию учащихся;
* способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития;
* способствовать уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, танцевальных движений, спортивных упражнений;
* способствовать умению ориентироваться в пространстве;
содействовать самостоятельному выполнению упражнений, посредством показа, как образца;
* способствовать проявлению самостоятельности, выразительности движений;
* целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
* формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Таким образом, занятия являются оптимальными для формирования и развития у школьников физических и творческих навыков, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»
для возрастной группы 7-9 лет 2 года обучения**

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

**Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка**

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Прослушивание музыкальных композиций П. Чайковского «Щелкунчик», «Вальс цветов», «Полька». Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

***Общая физическая подготовка.***

Гимнастика: Ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы:Присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости:общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации:упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

***Изучение новых движений, элементов, танцев.***

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся младшей возрастной категории изучают простые ритмические сюжетные танцы в качестве подготовки к бальной программе танцев: «Вечный двигатель», «Вару-Вару», «Когда мои друзья со мной», «Манана-банана», «Мы маленькие звезды», «Роботы», «Полька», «Модный рок», «Большая прогулка», «Полонез». Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

***Ритмика. Развитие музыкального слуха.***

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии. Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом животных, явлений живой и неживой природы. Выполнение ритмических упражнений: «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны». Игра «Что это за звук?».

***Музыкально-подвижные игры.***

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Музыкально-подвижные игры: «Сова и мыши», «Паровоз микс», «Воробьи и кот», «Прыжочки», «Кто скорее по дорожке», «У оленя дом большой», «Веселые ноты», «Быстрее-медленнее», «Ловкая пара», «Мышеловка», «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Золотые ворота», «Гори ясно», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

***Ритмико-гимнастические упражнения.***

Упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Задания на улучшение координации движений: «Путаница», «Шаг-кик», «Пятка-носок». Упражнения на ориентирование в простанстве: ориентировка в направлении движений вперед, назад, в сторону, направо, налево, в круг, из круга и т.д. Перестроения в линию, в колонну, в круг, в диагональ, в шахматном порядке, хоровод, ручеек. Выполнение общеразвивающих упражнений на координацию движений, на правильную осанку, на равновесие. Отработка движений, вызывающих трудности.

***Подготовка к праздничным мероприятиям.***

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»
для возрастной группы 10-14 лет 2 года обучения**

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

***Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.***

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: «Что такое танцы и какие танцы бывают?»; История появления танца; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Музыкальные жанры: песня, танец, марш; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

***Общая физическая подготовка.***

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы:присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости:общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации:упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

***Изучение новых движений, элементов, танцев.***

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся средней возрастной категории изучают усложненные вариации ранее изученных танцев качестве подготовки к бальной программе танцев («Полька», «Модный рок», «Полонез», «Большая прогулка»). Изучение танцев бально-спортивной программы: Медленный вальс (фигуры: квадрат, перемены вперед и назад), Ча-ча-ча (фигуры: основное движение, тайм-степ). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

***Ритмика. Развитие музыкального слуха.***

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия длительности звука. Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

***Основы хореографии. Элементы классического танца.***

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей: «дельфинчик», «ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч: поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса: наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

***Музыкально-подвижные игры.***

Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, импровизационные ситуации. Варианты игр: «Угадай мелодию», «Зеркало», «Замороженный танец», «Что это за звук?», «Ледниковый период», «Музыкальная сказка», «Дирижер».

***Работа над положением корпуса, правильной осанкой.***

Общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки, такие как: мельница, ласточка, велосипед лежа на спине, вис на перекладине, прогибы из исходного положения стоя на четвереньках, скручивания туловища стоя и лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на животе, планка, упражнения на расслабление мышц, упражнение «кошечка».

***Подготовка к праздничным мероприятиям.***

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

**Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца»
для возрастной группы 15-18 лет 2 года обучения**

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль. Правила поведения в актовом зале (спортивном зале).

***Музыкальная грамота. Теоретическая подготовка.***

Организационная работа. Просмотр видеоматериалов. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Темы: История появления танца и его характер; Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские; Ритмический рисунок; Музыкальные контрасты: быстро, медленно, умеренно; Музыкальный звук и его свойства: высота, тембр, сила, громкость, длительность; Музыкальная фраза; Латиноамериканская программа танцев; Западно-Европейская программа танцев; Народные танцы; Современные танцы; Разновидности вальса: медленный, венский; Темп, ритм и их связь с характером музыки; Музыкальная тема и художественный образ.

***Общая физическая подготовка.***

Гимнастика: ходьба по кругу с интервалом и дистанцией на носках и на пятках, легкий бег, шаги с высоким подниманием бедра, выпады, повороты на месте или в движении, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мяч, флажки). Упражнения для развития силы:присед на двух ногах, поднимание на носки, упражнения для брюшного пресса из положения лежа (на матах или коврах) в парах и по одному, упражнения для укрепления мышц спины из положения лежа в парах и по одному. Упражнения для развития гибкости:общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны туловища в положении сидя и стоя, отведение рук и ног до предела, комплекс упражнений на растяжение, перекаты, скручивания корпуса. Упражнения для развития координации:упражнения на развитие равновесия, ходьба по ровной линии или бревну, удерживание груза на голове, разнонаправленные движения рук и ног, стойка на одной ноге, одновременное выполнение различных движений тела.

***Изучение новых движений, элементов, танцев.***

Данный раздел представляет собой разучивание отдельных элементов танца, которые объединяются в комплексы движений или образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер. Отдельные элементы представляют собой поклон, основной шаг, шаг с носка, на носках, приставные шаги, галопы, подскоки, повороты, раскрытия рук, смену позиций рук, хлопки, квадраты, основные движения, перестроения. Обучающиеся старшей возрастной категории изучают программу бально-спортивных танцев: Медленный вальс (фигуры: четвертной поворот с правой и левой ноги), Квик-степ (фигуры: основное движение, квадрат, четвертной поворот), Ча-ча-ча (фигуры: тайм-степ, Нью-Йорк), Самба (баунс, основной ход), Джайв (фигуры: основное движение, кик). Отдельные элементы и вариации исполняются как по одному, так и в паре.

***Ритмика. Развитие музыкального слуха.***

Изучение понятий «темп», «ритм», «характер мелодии», «синкопа», «музыкальная доля». Изучение строения музыкальной фразы (такт, фраза), понятия «Длительность звука. Целая. Половинная». Изучение музыкальных основ каждого танца. Развитие музыкального слуха подразумевает выполнение заданий на определение танца по ритмическому рисунку и характеру мелодии. Выполнение ритмических упражнений: «Шаг-кик» «Ритмическая сказка», «Сочини ритм», «Музыкальные стулья», «Дирижер и оркестр», «Барабаны».

***Основы хореографии. Элементы классического танца.***

Позиции ног - I, II, III, VI. Позиции рук - на поясе, внизу, вверху, подготовительная., I, II, III. Простые ритмические упражнения. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, наклоны вверх-вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. Поднимание на полупальцы по VI позиции. Изучение партерных упражнений «Плие». «Пружинка» - легкое приседание. По 1, по 2, по 4, по 8. Чередование с подъемом на полупальцы. Изучение партерных прыжков «Мячик» - прыжки по VI позиции. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши» и др. Упражнение для плеч. Поднимание-опускание плеч (совместное и поочередное), круговые движения. Изоляция от корпуса. Упражнения для стоп. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнения для корпуса. Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться наклоны могут как по VI позиции, так и по II невыворотной позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте - по четыре, по два шага в каждую точку. Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Изучение связок классического танца из ранее изученных движений.

***Латиноамериканская программа танцев.***

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Самба («виск», «вольта», «самбаход», «ботафого») Ча-ча-ча («рука в руке», «спот-поворот», «локстеп»), Джайв («смена мест», «звено»). Изучение новых танцев: Румба (основное движение, «осадка», «раскрытия»).

***Западно-Европейская программа танцев.***

Изучение более сложных фигур ранее изученных танцев: Медленный вальс (вариация по кругу: правый поворот, перемена, левый поворот), Квик-степ (вариация по кругу: четвертной поворот, поступательное шоссе, локстеп). Изучение новых танцев: Танго.

***Подготовка к праздничным мероприятиям.***

Разучивание танцевальных схем согласно тематике праздника. Подготовка и участие в праздничных концертах, посвященных: Дню учителя, Дню матери, Новому году, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Последнему звонку.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

## Описание места курса физкультурно-спортивной направленности «Основы спортивного танца» в учебном плане

Курс «Основы спортивного танца» входит в ОДОД. На курс «Основы спортивного танца» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 2 | 4 | 144 |