

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Свердловский центр образования»

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № <u> 5 </u> от «29» мая 2019 г.	«Утверждено» Приказ № 131-ОД от «30» августа 2019 г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Современный танец»

(базовый уровень)

Направленность:

Художественная

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов в год 102 часа

Разработчик: Студенникова Евгения
Сергеевна, педагог ДО

п. им. Свердлова

2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец» (далее – программа) является программой художественной направленности и предполагает общекультурный уровень освоения.

Программа «Современный танец» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Министерства образования РФ

Актуальность. Спортивные балльные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные балльные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные балльные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Балльный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения детей к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности ребенка.

Балльный танец отличается от других танцевальных стилей: он соединяет в себе спорт и искусство. «Современный танец» — это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных балльных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.

Дети, занимающиеся спортивными балльными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Общеразвивающая программа «Современный танец» направлена на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, его способности к самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков - и имеет физкультурно-спортивную направленность

Основная идея программы открыть перед учащимися мир балльного танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству.

Общеразвивающая программа «Современный танец» ориентируется на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры и развитие творческой индивидуальности ребёнка.

Навыки, полученные во время занятий, помогут, даже не очень способному человеку, в дальнейшем хорошо танцевать на дискотеках, владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта.

Данная программа дает возможность получить базовое образование по балльной хореографии, и формирует в воспитанниках первоначальные навыки к танцевальному искусству, а также поддерживает внутреннее стремление обучающихся к самореализации в постижении современного танца. Это актуально для тех, кто стремится реализовать себя как танцор-спортсмен, принимать активное участие в выступлениях.

Программа отражает эволюцию творческих задач, которые ставятся перед воспитанниками, позволяет находить пути решения этих задач, предлагает их вариативность, индивидуальность и насыщенность танцевальной лексикой. Позволяет индивидуализировать танец, решая, тем самым, проблему самовыражения.

Динамичный, четко организованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель (семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

Адресат программы – обучающихся от 12 до 18 лет.

Цель и задачи программы:

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи образовательной программы

Основные задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, деление фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

Развивающие:

- Развить физические качества.
- Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить музыкально - двигательную активность.
- Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей.

- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить координацию движений, гибкость и пластику.
- Развить чувство ритма.
- Развить память и внимание.
- Развить артистизм и эмоциональность.
- Развить творческие танцевальные способности.
- Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.
- Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.
- Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.
- Воспитать творческую активность.
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Привить трудолюбие;
- Воспитать собранность и дисциплину.
- Воспитать стремление к саморазвитию.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 7-9 лет, проявляющие интерес к занятиям спортивными балльными танцами и допущенные врачом к физической нагрузке. Для зачисления в объединение необходимо заявления родителей (законных представителей).

Срок реализации программы – 2 года.

На 2-й год обучения переводятся обучающиеся, успешно закончившие 1- год обучения. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование.

Режим занятий – 3 часа в неделю (102 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере хореографии (танцевального искусства) без предъявления требований к стажу работы.

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь специально оборудованный хореографический (танцевальный) зал и установленными зеркалами, проведена противоскользящая обработка пола (тертый парафин). Кроме репетиционного зала, необходимо иметь также отдельные комнаты для переодевания детей.

Для успешного осуществления учебно-воспитательного процесса необходимо иметь в аудио и видеоаппаратуру, подборку музыкального и видео материала.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- устанавливать значение ритмических упражнениями для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности;
- формирование положительного отношения к обучению.

Метапредметные:

Познавательные УУД

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- переработка полученной информации: сравнение и группировка предметов и их образов;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция -движения).

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривание последовательности действий на занятии;
- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с педагогом;
- умение слушать и вступать в диалог;

Предметные результаты

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- способствование выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формирование умения понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей обучающихся: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей обучающихся: развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействие гармоничному развитию творческой личности учащегося;

- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствование нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- формировать постановку корпуса и стопы;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Собеседование.	4		4	
2.	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос
3.	Основы бальных танцев.	12	2	10	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
4.	Общая физическая подготовка. Хореография	9	2	7	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
5.	Партерная гимнастика.	18	2	16	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
6.	Основы музыкально-ритмического движения	9	2	7	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
7.	Танцевальные элементы	8		8	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
8.	Детские бальные танцы	10	1	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
9.	Европейские бальные танцы	10	1	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
10.	Латиноамериканские бальные танцы	10	1	9	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
11.	Подготовка к итоговому занятию	8	0	8	Творческий показ
12.	Итоговое занятие	2	1	1	Творческий показ
	Итого:	102	12	90	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
3.	Партерная гимнастика	14		14	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
4.	Европейские бальные танцы	28	2	26	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
5.	Латиноамериканские бальные танцы	34	2	32	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
6.	Подготовка к итоговому занятию	12		12	Творческий показ
7.	Итоговое занятие	3		3	Творческий показ
	Итого:	102	6	96	

Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2	2	02.09.2019	30.05.2020	34	102	2 раза в неделю – по 1,5 акад. часа

В 2019/2020 учебном году по данной программе планируется проведение занятий 1-х группы обучающихся 2-го года обучения. Вся группа примерно одного уровня подготовки.

Основные задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.

Развивающие:

- Развить физические качества.
- Укрепить здоровье.
- Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить музыкально - двигательную активность.

Воспитательные:

- Привить интерес и потребность к регулярным занятиям спортивными балльными танцами.
- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.

В конце второго года обучения обучающийся знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.

В конце второго года обучения обучающийся умеет:

- исполнять основы изученных ранее танцев;
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы, умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 2 года обучения;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1.	Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.	1	сентябрь
2.	Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.	1	сентябрь
3.	Повторение постановочного материала за 1 год обучения. Общая физическая подготовка.	1	сентябрь

4.	Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные балльные танцы.	1	сентябрь
5.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	сентябрь
6.	Проучивание элементов классического танца.	1	сентябрь
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	сентябрь
8.	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	сентябрь
9.	Упражнения для корпуса и бедер.	1	сентябрь
10.	Упражнения для корпуса и бедер.	1	сентябрь
11.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц спины.	1	сентябрь
12.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц спины.	1	сентябрь
13.	Проучивание элементов классического танца.	1	октябрь
14.	Проучивание элементов классического танца.	1	октябрь
15.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	октябрь
16.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	октябрь
17.	Проучивание элементов классического танца.	1	октябрь
18.	Проучивание элементов классического танца.	1	октябрь
19.	Упражнения для развития плавности движений рук.	1	октябрь
20.	Упражнения для развития плавности движений рук.	1	октябрь
21.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	октябрь
22.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	октябрь
23.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления брюшных мышц.	1	октябрь
24.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления брюшных мышц.	1	октябрь
25.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	ноябрь
26.	Разучивание основных элементов и танцевальных	1	ноябрь

	комбинаций к хореографической постановки.		
27.	Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	1	ноябрь
28.	Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	1	ноябрь
29.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	ноябрь
30.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	ноябрь
31.	Разучивание основных танцевальных комбинаций.	1	ноябрь
32.	Разучивание основных танцевальных комбинаций.	1	ноябрь
33.	Работа над синхронным исполнением танцевальных комбинаций.	1	ноябрь
34.	Работа над синхронным исполнением танцевальных комбинаций.	1	ноябрь
35.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	ноябрь
36.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	ноябрь
37.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	декабрь
38.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	декабрь
39.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	декабрь
40.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	декабрь
41.	Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	1	декабрь
42.	Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	1	декабрь
43.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	декабрь
44.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	декабрь
45.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на укрепления мышц.	1	декабрь

46.	Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	декабрь
47.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	декабрь
48.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	декабрь
49.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	январь
50.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	январь
51.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	январь
52.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	январь
53.	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетки» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик».	1	январь
54.	Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетки» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик».	1	январь
55.	Проучивание элементов классического танца	1	январь
56.	Проучивание элементов классического танца	1	январь
57.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	январь
58.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	январь
59.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	январь
60.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	январь
61.	Постановочно-репетиционная деятельность.	1	февраль
62.	Постановочно-репетиционная деятельность.	1	февраль
63.	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	февраль
64.	Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических	1	февраль

	комбинаций).		
65.	Проучивание элементов классического танца.	1	февраль
66.	Проучивание элементов классического танца.	1	февраль
67.	Учебно-тренировочная деятельность.	1	февраль
68.	Постановочно-репетиционная деятельность.	1	февраль
69.	Общая физическая подготовка.	1	февраль
70.	Общая физическая подготовка.	1	февраль
71.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	февраль
72.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	февраль
73.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	март
74.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	март
75.	Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	март
76.	Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	март
77.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	март
78.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	март
79.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	март
80.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	март
81.	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	март
82.	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	март
83.	Проучивание элементов классического танца.	1	март
84.	Проучивание элементов классического танца.	1	март
85.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	апрель
86.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	апрель
87.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	апрель

88.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	апрель
89.	Работа над синхронным исполнением постановочной работы.	1	апрель
90.	Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	апрель
91.	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	апрель
92.	Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Медленный вальс».	1	апрель
93.	Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	апрель
94.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	апрель
95.	Работа над актерской выразительностью. Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца «Медленный вальс».	1	апрель
96.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	май
97.	Работа над актерской выразительностью. Упражнения на импровизацию.	1	май
98.	Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	май
99.	Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	май
100.	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	1	май
101.	Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	май
102.	Итоговое занятие. Отчётный концерт.	1	май
	Итого	102	

СОДЕРЖАНИЕ

программы второго года обучения

1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общефизическая подготовка.

Практика

Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа) . Упражнения для развития быстроты выполнения элементов. Изучение движения и работа над движениями.

3. Партерная гимнастика (растяжка).

Изучение движения и работа над движениями. Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»). Тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах. Упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы). «Лягушка» (развитие выворотности бедра) . Шпагат (подготовительное упражнение). Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками). Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях). «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок.

4. Европейские бальные танцы

Теория.

Музыкальный размер, первый счёт. Фигуры танца: «Венский вальс», «Медленный фокстрот».

Практика.

Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала: «Венский вальс», «Медленный фокстрот».

5. Латиноамериканские бальные танцы

Теория.

Музыкальный размер, первый счёт, фигуры танца: «Танго», «Самба», «Румба».

Практика.

Разучивание, закрепление и повторение танцевального материала: «Танго», «Самба», «Румба».

6. Подготовка к итоговому занятию.

Практика.

Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.

7. Итоговое занятие

Практика.

Отчётный концерт. Подведение итогов года.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки танцоров. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающихся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени. В основу программы легли определенные педагогические принципы.

Принцип субъектности познающего сознания, когда педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

№	Раздел, тема	Форма занятия	Дидактический материал, тех. оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	Беседа	Презентация. Инструкции	Опрос
2.	Основы бальных танцев.	Беседа	Презентации, видеофильмы	Опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка. Хореография	Беседа. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация навыков
4.	Партерная гимнастика.	Беседа. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация навыков
5.	Основы музыкально-ритмического движения	Беседа. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация навыков

6.	Танцевальные элементы	Беседа. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация навыков
	Детские балльные танцы	Беседа. Обсуждение. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Итоговое занятие. Творческий показ
8.	Европейские балльные танцы	Беседа. Обсуждение. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала, отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Итоговое занятие. Творческий показ
	Латиноамериканские балльные танцы	Беседа. Обсуждение. Разучивание отдельных элементов танца, разводка рисунка танца, повторение и закрепление пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Итоговое занятие. Творческий показ

		материала, отработка пройденного материала		
	Подготовка к итоговому занятию	Беседа. Обсуждение. Отработка пройденного материала	Музыкальный центр, балетные станки, зеркала	Творческий показ
	Итоговое занятие	Концерт	Музыкальный центр	Творческий показ

Формы организации деятельности

- разучивание отдельных элементов танца,
- разводка рисунка танца,
- повторение пройденного материала,
- закрепление пройденного материала,
- отработка пройденного материала,
- беседа,
- обсуждение,
- взаимообучение,
- самооценка,
- контрольное тестирование,
- импровизация,
- моделирование ситуации,

Методы обучения:

- словесный включает в себя объяснение и рассказ педагога, беседа с учениками, совместный анализ демонстрации.
- практической работы включает в себя отработку упражнений, отдельных фигур и вариаций.
- наглядный метод включает в себя демонстрацию учителем или учениками упражнений, отдельных фигур и вариаций, посещение выступлений, конкурсов и соревнований с участием других танцевальных коллективов.
- игровой (исполнение элементов игры в проведении занятий).
- визуальный (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
 - аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
 - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
 - индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках данной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Формы и способы проверки результативности

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
- показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
- участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
- проведение открытых и итоговых занятий.

Рекомендации педагогам по реализации программы.

Важнейшей задачей учебно-воспитательного процесса является укрепление здоровья занимающихся, развитие способностей, личностных качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

В спортивных бальных танцах выделяют две основные группы танцев, по которым и проводятся соревнования между парами: Европейская программа и Латиноамериканская программа.

В рамках Европейской программы танцоры соревнуются друг с другом в таких танцах как медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп или быстрый фокстрот.

Латиноамериканская программа включает в себя такие танцы, как самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Уровни исполнительского мастерства называются классами, а разделение по возрастам – возрастными категориями. Классы распределяются от «Н» - начинающие танцоры, которые, в свою очередь делятся по количеству исполняемых танцев от 2 до 10. А далее идут танцоры-спортсмены, которые делятся на «Е», «D», «C», «B», «A», «S» и, наконец, класс «М» - это танцоры международного уровня. Каждый танец (вариация танца) на каждом уровне мастерства состоит из определенного набора фигур, разрешенных к исполнению. С изменением класса увеличивается количество и сложность исполняемых фигур, а также изменяется их техническая составляющая.

Соревнования по спортивным бальным танцам оцениваются квалифицированными судьями в соответствии с правилами Союза танцевального спорта России (аккредитация Министерства физической культуры и спорта России).

Учебный план образовательной программы, рассчитанный на 7-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку танцоров. Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа: начальный, базовый, этап совершенствования.

На начальном этапе происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий ребенку предлагается при прослушивании музыкальных композиций, прохлопать сильную и слабую доли, различные длительности, как правило эти занятия проводятся в игровой форме.

Занятия хореографией позволяет обеспечить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, укрепить мышцы, развить гибкость, координацию. Без определенных физических возможностей ребенок не сможет качественно освоить

необходимые танцевальные навыки и фигуры и не сможет быть успешным на конкурсных выступлениях. Организм ребенка должен подготавливаться к этой нагрузке постепенно и планомерно— координация, сила, скорость, выносливость и гибкость тренируются комплексно и сбалансировано, что позволяет создать правильное представление о природе движений, получить необходимые навыки технического выполнения танцевальных фигур, сформировать осанку и внутримышечный корсет.

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение танцевальных фигур происходит постепенно, поэтому целесообразно идти по пути параллельного освоения танцев, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна программа, а чередовать танцевальные программы. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, а освоение ОП, в целом, происходит качественнее, т.к. параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у обучающихся. Освоение быстрых танцев, которые из-за скорости сложны по координации происходит постепенно путем технического протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Занимаясь дуэтным танцем, дети получают навык правильного взаимоотношения и общения с противоположным полом. Наряду с равноправным партнерством, роль девочки и мальчика различны, мальчик отвечает за тактику в паре: размещение на паркете, порядок исполнения фигур, выход из положения при столкновении с другой парой, берет на себя инициативу, если происходит что-то незапланированное. Девочка отвечает за эстетическую составляющую — она должна знать, что она является украшением пары, отвечая за свой внешний вид и внешний вид партнера. Умея следовать за партнером, она должна оставаться активной, готовой помочь партнеру, если ему трудно справиться с ситуацией. При этом каждый обязан знать свою партию и отвечать за себя сам.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести обучающихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя единым целым можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению танца в паре. В танцах с изначально сложной координацией действий суставов тела, например, в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- как работает стопа,
- что делает колено,
- как работает бедро,
- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

Однако, начиная обучать следует помнить, что дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, подбирая для них те или иные образы.

Общеразвивающие упражнения и разминка

Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки — разогрев. Последовательная разработка всех основных групп

суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Движения на развитие координации при движении по линии танца:

- на полупальцах,
- высоко поднимая колени,
- боковой шаг с приставкой/поворотом,
- ход лицом/спиной;
- прыжки лицом/боком/спиной;
- шаг с точкой лицом/спиной;

В начале обучения ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога. Задача разминки – последовательный разогрев всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить общеразвивающим упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Знакомство с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Основная часть занятия – подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата), разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение балльных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции балльных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются в начале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие.

При обучении необходимо помнить, что ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур. Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

3. Заключительная часть занятия - создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию обучаемых. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и необходимая эмоциональная разрядка. Подводятся итоги занятия и определяются задачи следующего занятия.

Содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния занимающегося, возраста.

Интернет-ресурсы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68

ТАНГО

- http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- http://www.youtube.com/watch?v=A_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1CC984CB
ВЕНСКИЙ ВАЛЬС
- <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>
МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ
- <http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>
- http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII
- http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- <http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>
САМБА
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDrIZDI>
- http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC
- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>
ЧА-ЧА-ЧА
- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
- http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>
РУМБА
- <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
- http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
- <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL4191D5E22D2FCA02>
- <http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую танцевальных элементов	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных элементов	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не смог продемонстрировать танцевальные элементы, либо	Не освоил программу

		показал низкий уровень, не	
--	--	----------------------------	--

		освоил практические умения	
--	--	----------------------------	--

Диагностические материалы.

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

- 1. Вводный контроль** - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших воспитанников.
- 2. Текущий мониторинг** - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце первого полугодия и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков.
- 3. Итоговый контроль** - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка и уровень овладения программой.

1. Вводный контроль

- Осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими участниками, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на выворотность, гибкость, высоту прыжка, растяжку, общую ловкость, чувство ритма, музыкальность, исполнения ими простых, не сложных танцевальных элементов, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших участников. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

2. Текущий мониторинг

- проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы: «общефизической подготовке», «азбуке музыкально-ритмических движений», «учебно-тренировочной деятельности», «постановочно-репетиционной деятельности». Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

- Для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

3. Итоговый контроль

- Проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной

программы: «общефизической подготовке», «азбуке музыкально-ритмических движений», «учебно-тренировочной деятельности», «постановочно-репетиционной деятельности».

Итоги мониторинга фиксируются диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся. Как и в текущем мониторинге для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2, 5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний

- **Для оценки теоретических знаний**, полученных в ходе обучения, используется игра – викторина. Всем воспитанникам предлагается ответить на вопросы на знание правильности исполнений движений классического танца, спортивно балльных танцев, знание танцевальной терминологии, сценического этикета, поведения в классе, знания ТБ.

Приложение 3. Воспитанникам предлагается ответить на вопросы (всего 8 вопросов по разным темам программы), выполнить различные движения и объяснить правильность их исполнения. За правильный ответ дети получают жетоны. По количеству жетонов определяется количество правильных ответов и начисляются баллы. За 1 - 4 жетона (правильных ответа) начисляется 1, 6 баллов - Низкий уровень (Н), 5-6 жетонов (правильных ответов) – 2,5 баллов - Средний уровень (С), 7-8 жетонов (правильных ответов) – 3 балла - Высокий уровень (В).

Общая физическая подготовка

В общей физической подготовке проверяется:

1. Выворотность	6. шпагат поперечный.
2. Гибкость тела	7. Сила мышц пресса
3. Прыжок	8. Сила мышц ног
4. Растяжка ног: шпагат правый,	9. Сила мышц рук
5. шпагат левый,	

Описание заданий

Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы) наружу, когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты всей внутренней стороной наружу.

Определение выворотность ног: стоя лицом к станку в первой позиции выполняется маленькое приседание. Взяв руками за бедра, чуть выше колен, помогая ребенку раскрыться, можно увидеть легко или с трудом он это делает.

- При отличной выворотности ног (**3балла**) оба колена свободно уходят в стороны до линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.
- При хорошей выворотности ног (**2балла**), колени при приседании не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.
- При недостаточной выворотности ног (**1балл**), колени при приседании можно раскрыть при помощи дополнительных усилий.

Гибкость тела - показать пластичность тела, зависит от подвижности позвоночного столба и совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Определения гибкости тела: определяется величиной прогиба вперед и назад. Для этого ребенка ставят, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом обязательно страхуют, придерживая за руки. Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних и нижних поясных позвонков.

Вперед - наклон корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус (животом, грудью и головой к ногам) и одновременно обхватить руками щиколотки ног. **При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед и кладет корпус на ноги – 3 балла. Немного корпус не достает до ног – 2 балла. Много не достает – 1 балл.**

Прыжок - согласованная работа всех частей тела, и, в частности сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

Определения прыжка: выполняется прыжок при свободном положении ног, с предварительным коротким приседанием. Прыжок выполняется несколько ряд подряд. Обращается внимание на эластичность ахилова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

3 балла - 20-25см, 2 балла - 15см, 1 балл - 10см.

Растяжка – способность суставов ног совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество зависит от силы и эластичности примыкающих к суставам мышц и от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов.

Растяжка определяется: ребенку предлагается выполнить упражнение прямой и поперечный шпагат. Для чего из положения стоя ребенок постепенно опускается до уровня пола, разводя ноги в сторону или поочередно вперед и назад сначала одну ногу вперед, за тем другую, сохраняя прямые натянутые колени, страхуя себя руками на полу.

3 балла – бедра лежат на полу, сохраняя натянутые прямые колени

2 балла – бедра лежат на полу, колени согнуты

1 балл – ноги не лежат на полу

Сила мышц: для измерения силы мышцы определяют либо тот максимальный груз, который она в состоянии поднять, либо максимальное напряжение, которое она может развить в условиях изометрического сокращения.

В определении силы мышц мы используем подъем собственного тела.

Для пресса – количество подъемов корпуса в положении лежа на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (1 и 2 год) и прямыми (3 год)

3 балла:	2 балла:	1 балл:
10 и более для 1 года	5 - 10 подъемов для 1 года	1-5и более подъемов для 1
20 и более для 2 года	10-15 и более для 2 года	года
		5-10 и более для 2 года

Для ног – приседание на скорость (30 секунд) на двух (1и 2 год).

3 балла:	2 балла:	1 балл:
10 и более для 1 года	5 - 10 приседаний для 1 года	1-5и более приседаний для
20 и более для 2 года	10-15 и более для 2 года	1 года
		5-10 и более для 2 года

Для рук – отжимание на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (опора на колени - 1 и 2 год)

3 балла:

10 и более для 1 года

20 и более для 2 года

2 балла:

5 - 10 отжиманий для 1 года

10-15 и более для 2 года

1 балл:

1-5и более отжиманий для 1 года

5-10 и более для 2 года

Общая ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных движений и выполнять разнообразные двигательные задачи. Высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного изучения и совершенствования техники исполнения движений, ребенок с высоким уровнем ловкости быстро приспосабливается к разнообразным танцевальным композициям и элементам танца. При развитии ловкости необходимо иметь в виду следующие положения:

- ловкость, как физическое качество, тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и проявляется только в комплексе с ними;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности в быстроте движений и поэтому лучше всего проводить игры на развитие ловкости в начале основной части репетиции;
- упражнения в каждом учебном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое);
- объем упражнений и длительность в рамках одного занятия должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

В определении общей ловкости предлагается участвовать в игре «Пирания». Водящий (пирания) должен переловить всех (дотронуться до всех) детей за 1 минуту. **3 балла - 12**

чел. 2 балла результат – 8 чел. 1 балл– 4 чел

Специальные танцевальные данные.

Танцевальность - комплексное понятие, включает такие элементы:

1. *Чувство ритма* - точное повторение ритмического рисунка исполняемой или предложенной мелодии в танцевальном движении.
2. *Музыкальная выразительность* - заключается в умении выразить в танцевальном движении характер и оттенки музыки.
3. *Эмоциональная отзывчивость* - способность интерпретировать движения, танцевальный образ по-своему, индивидуальное врожденное качество (хотя, как и другие способности, развивающееся в процессе практики).

Танцевальность проверяется на движениях, в своей структуре несущих хореографическую образность, которая реализуется в исполнительской практике. Такие движения можно назвать «тестовыми», определяющими наличие или отсутствие названных качеств исполнителя.

1 балл - исполнение движений не ритмично (не соответствует музыкальному рисунку), не точно отражает в движении характер музыки, не умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

3 балла - исполнение движений точно ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), точно отражает в движении характер музыки, умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

4. *Элементы классического танца.*
5. *Спортивно бальных танцев*
6. *Комбинации танца.*
7. *Исполнение танца от начала до конца.*

1 балл - исполнение движений не музыкально, технически не точно (3 и более ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпоритм.

3 балла - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически верно исполняет порядок всех движений и переходы, сохраняя темпоритм.

Педагог дополнительного образования:
Образовательная программа
Тема:
Цель:

[illegible]

7										
8										
9										

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3,
(низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В))

- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу - графа
«Итог освоения в баллах», который заносится в графу «Уровень освоения программы»
согласно шкалы

Программа

Педагог:

Тема:

Цель:

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА												Итог освоени я програм мы в баллах	Уровень освоени я програм мы
№ п/п	Ф.И. учащегося	Вы соп отн ост	Гибк ость	Пры жок	Растяжка шпагат		Сила мышц			Рук ловк ость			
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: **1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий**

вносится в графу

- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу - «Итог освоения программы в баллах» и

«Уровень освоения программы» согласно шкалы

От 1 до 1,6 балла - низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – средний уровень

Тестовые задания к диагностике теоретических знаний по программе «Спортивно балльные танцы».

1. Назовите «5 Можно» на уроке (что можно делать на уроке) и «5 Нельзя» (что нельзя делать на уроке) Вопросы по ТБ.
2. Назовите как правильно себя вести во время урока и во время перерыва между уроками.
3. Какое поведение на сцене и в театре правильное из перечисленных? (Громко разговаривать, толкаться, играть в телефоне, слушать педагога, внимательно слушать музыку?)
4. Назовите какие позиции рук в данный момент показываются педагогом (Педагог показывает основные позиции рук - 1,2,3 позиции)
5. Назовите какие позиции ног в данный момент показываются педагогом. (Педагог показывает 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног)
6. Найдите среди предложенных деталей костюмов элементы русского костюма
7. Определите форму произведения после прослушивания музыкальных отрывков разных форм (марш, полька, вальс?)
8. Определите темп и характер прослушанной музыки (быстрый, медленный грустный, веселый)
9. Какому сказочному или мультипликационному персонажу подходит та или иная мелодия (волк, заяц, оловянный солдатик, принцесса, птичка?)
10. Дайте определение «ритму» Ритм это...
11. Назовите 3 основных отличия танцевального шага от бытового (с вытянутым носком, с вытянутыми коленями и в ритм)
12. Определите какому музыкальному произведению соответствует музыкальными размер – $2/4$ и какому – $3/4$. (3 мелодии)
13. Дайте определение «опорной» и «работающей» ноги.
14. Из центра зала укажите направление во 2, в 5 и 8 точку хореографического класса
15. Постройтесь в 2 колонки в 3 линии, выстройтесь в шахматном порядке.
16. Перестройтесь и 2 колонок в 2 линии в шахматный порядок и снова в 2 колонки.
17. Перестройтесь из 2 линий в круг.
18. Ответьте на вопрос. Что такое интервал в танцевальном рисунке?

19. Покажите положение в парах «лодочка», плечо к плечу, боком под руку, прямо за руку.
20. Покажите как выполняется «гармошечка»
21. Делимся на 2 группы исполняем движения «ковырялочка» Самостоятельно определяют наличие ошибок у исполнителей.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. – М.: Просвещение, 1971.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Кветная О.В., Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
10. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
11. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ.
12. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 1996.
16. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. - 2003. -№3.
17. Современный балльный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стригановой В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
18. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.
19. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003.
20. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6
21. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и балльным танцам. – С.-Пб., 2006.
22. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки.- М.: Физкультура и спорт, 1959.

Литература для обучающихся

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев, 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: - М. Танец. 1998.
3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон – Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон – Санкт-Петербург. 1996.
5. Мур А. Бальные танцы: - М. ООО «Издательство Астрель». 2004.