

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Спорт высших достижений» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Актуальность. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «Я». Сейчас, как никогда, внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, как способов социализации и формирования социальной компетенции.

Программа позволяет раскрыть потенциал каждого ребенка посредством работы в разных танцевальных программах – латиноамериканская и стандартная европейская.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте 7-13 лет.

Уровень освоения: общекультурный

Объем программы.

| Количество часов в год | Общий объем курса обучения |
|------------------------|----------------------------|
| 72 | 72 |

Срок освоения программы – 1 год.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование личности обучающихся способных к творческому самовыражению через овладение бальной хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам танцевального мастерства в бальных танцах;
- формирование системы знаний, умений, навыков исполнения хореографических бальных постановок.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости;
- содействие формированию пластичности, выразительности и артистизм при исполнении танцевальных композиций;
- развитие собранности на соревнованиях.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и чувство личной ответственности.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации - русский.

Форма обучения: очная

Условия набора. Программа предполагает групповые занятия с детьми в возрасте 5-13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий: 1 раз неделю по 2 акад. часа (72 часа в год).

Материальное обеспечение программы

- зал с паркетным покрытием и системой вентиляции;
- музыкальные инструменты (музыкальный центр, акустические колонки), компакт-диски с музыкальным материалом;
- специальная тренировочная одежда.

Формы и методы проведения занятий

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные – объяснение заданий, указание ошибок;
- наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;
- практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание детьми готовой информации;
- репродуктивные – восприятие детьми полученных знаний и освоенных способов деятельности;
- игровые.

Форма проведения занятий:

- занятие-репетиция;
- занятие (учебное);
- занятие (открытое).

Кадровое обеспечение

Привлечение квалифицированного специалиста осуществляется в рамках сетевого взаимодействия.

Учебный план

| № | Разделы/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводная часть | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности | 9 | 9 | - | Опрос |
| 3. | Стандартная европейская программа | 27 | 5 | 22 | Открытое занятие |
| 4. | Латиноамериканская программа | 26 | 6 | 20 | Открытое занятие |
| 5. | Общая физическая подготовка | 4 | 1 | 3 | Открытое занятие |
| 6. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | Зачет |
| | Итого: | 72 | 22 | 50 | |

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий.

Практика: Разучивание разминки.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Соблюдение правильного выполнения упражнений на занятиях. Правила избежания травм на занятиях. Правила выполнения разминки. Правила Выполнения растяжки. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на выездных мероприятиях.

3. Стандартная европейская программа.

Теория: История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.

Практика: отработка основного шага W и базовых шагов.

4. Латиноамериканская программа.

Теория: История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основ шага. Постановка корпуса и постановка стопы.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

- ходьба, бег и прыжки;
- упражнения для укрепления мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях).

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Методические материалы

| Разделы программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|-------------------|----------------------|--|---|-------------------------|
| Вводная часть | Практическое занятие | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Опрос |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|------------------|
| Инструктаж по технике безопасности | Беседа | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Опрос |
| Стандартная европейская программа | Практическое занятие, игра, зачет, соревнование | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Открытое занятие |
| Латиноамериканская программа | Практическое занятие, игра, зачет, соревнование | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Открытое занятие |
| Общая физическая подготовка | Практическое занятие, игра, зачет, соревнование | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Открытое занятие |
| Промежуточная аттестация | зачет | Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики. | Зачет |

Информационные источники

для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., «Физкультура и спорт», 1991.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 1982.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
4. Боттомер П. Учимся танцевать: как научиться танцевать вальс, квикстеп, фокстрот, танго, самбу, джайв и другие танцы – просто и с удовольствием. – М.: Эксмо-пресс, 2002.

5. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
7. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М. «Физкультура и спорт», 1971.
8. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: «Профиздат». 1963.
9. Классификация фигур // Итоги, МФТС – 1996-2000.
10. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
11. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: «Просвещение», 1989.
13. Сборник нормативных документов ФТСР. II часть. – М., 2004.
14. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии – М., 1976.
15. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
16. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
17. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
18. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

для родителей:

- 1.Иваницкий А.В.,Матов В.В.,Иванова А.Л.,Шарабаров И.Н. “Ритмическая гимнастика на ТВ”.Москва.Советский спорт.1989г.
- 2.Еремина М.Ю. “Роман с танцем”.Санкт-Петербург.Журнал “Танец”.Созвездие.1998г.
- 3.Печанов Ю.А.,БерзинаЛ.А. “Позвоночник гибок-тело молодо” Москва.Советский спорт.1991г.
- 4.Крутецкий В.А. “Психология обучения и воспитания”.Москва.1976г.
- 5.Матвеев Л.П.”Теория и методика физической культуры”Москва.1991г.
- 6.Захаров Р. “Беседы о танце”.Москва.Профиздат.1963г.

для обучающихся:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

Интернет-ресурсы:

- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга).
- www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров).
- www.dance-ok.ru(Обучающие видео, презентации).
- www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).

Фонотека (музыкальные сборники):

- стандартных европейских танцев (15 шт.);
- латиноамериканских танцев (20 шт.);
- отечественной программы (3 шт.);
- детской музыки (5 шт.).

Видеотека:

- Галке. Методика преподавания латиноамериканских танцев;
- Чеботарев П., Никовский В. Школа чемпионов;
- Блекпул-2005 (6 шт.), Блекпул-2006 (5 шт.), Блекпул-2007 (5 шт.).

Оценочные материалы
 Формы фиксации образовательных результатов
 I полугодие

| № | Фамилия, имя | Ритмичность (1-2 балла) | Техничность (1-2 балла) | Координация (1-2 балла) | Основные принципы движения (1-2 балла) | Лидерские качества (1-2 балла) | Общая сумма баллов |
|-----|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--|--------------------------------|--------------------|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | |

II полугодие

| № | Фамилия, имя | Ритмичность (1-2 балла) | Техничность (1-2 балла) | Основные принципы движения (1-2 балла) | Лидерские качества (1-2 балла) | Использование танцевальных схем (1-2 бала) | Общая сумма баллов |
|-----|--------------|-------------------------|-------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 15. | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

1. Ритмичность.

Ритм – это базовый счет в музыке и первый шаг на пути к музыкальности. Ритм – это основа, и в него просто необходимо уметь попадать в танце. Детям дается задание прохлопать музыкальное произведение на 2/4 и 3/4, затем просчитать вслух и станцевать Польку и квадрат «Медленного вальса». Если задание выполнено правильно: прохлопан ритм произведения, просчитан и станцован танец – ставим 2 балла. Если присутствуют ошибки в 1 задании и во втором задании счет не совпадает с тем, что делают дети – 1 балл.

2. Техничность.

Дается задание исполнения шагов вперед, назад, и в сторону в танце «Ча-ча-ча». Если шаги выполнены с правильной осанкой, вытянутыми руками и стопами – ставим 2 балла. Если же спина сутулая, руки висят, стопы не работают, то ставим 1 балл.

3. Координация.

Детям дается задание. Учится простой детский танец «Петушки», основанный на прыжках в 6 позиции, в котором присутствуют смены направлений в зале. Добавляем работу рук. Если задание выполнено правильно – ставим 2 балла. Если направление в танце неправильные, руки не координированы с шагами – ставим 1 балл.

4. Лидерские качества.

Педагог в процессе обучения внимательно наблюдает за детьми. Если ребенок не боится выйти вперед и первым показать правильность исполнения движения, вступает в дискуссии с педагогом по теме занятия, сам вызывается в начале занятия провести разминку – ставим 2 балла. Если ребенок замкнут, стесняется выйти вперед и показать то или иное движение, либо упражнение – 1 балл.

5. Основные принципы движения.

Дается задание на базовых шагах танца «Медленный вальс» (шаги вперед и назад). Оценивается правильная осанка, сгибание и разгибание коленного сустава, работа стопы (перекат с пятки на носок и с носка на пятку). Если задание выполнено правильно – 2 балла. Если осанка плохая, ноги механически выполняют неправильные движения, стопы делают не те действия – 1 балл.

6. Использование танцевальных схем.

Этот критерий используется во II полугодии, когда дети уже овладели базовыми шагами. Дается задание, в котором базовые шаги усложняются поворотами, сменами направления и более сложными ритмами. Например, в танце «Ча-ча-ча». Если ритмически все сделано точно, с хорошей позицией, направления исполнены правильно – 2 балла, если нет – 1 балл.

Формы оценки качества знаний и мастерства исполнения:

- открытые занятия;
- учебные концерты, отчетный концерт;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы и испытания

1-й год обучения (10-бальная система оценки)

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- прыжки в быстром темпе (5 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног – зачет;

2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов.

Используемые сокращения

| | |
|--|-----------------------------------|
| St – стандартная европейская программа | La – латиноамериканская программа |
| W – медленный вальс | Ch – ча-ча-ча |
| Q – быстрый фокстрот (квикстеп) | Sm – самба |
| V – венский вальс | Jv – американский джайв |
| T – танго | Rm – румба |
| Sl – медленный фокстрот (слоу) | Pb – пасодобль |