

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту

 УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
_____ С.Г. Стоборова
Приказ № 66а от « 15 » июня 20 20 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 8
от « 15 » _____ 20 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТАНЦА»**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 2 года

Составители:
Веко А.А., тренер-преподаватель
Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

г. Мурманск
2020

Пояснительная записка

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии. Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Срок реализации программы – 2 года (1й год обучения – 156 ч, 2й год обучения – 156 ч).

Режим занятий – 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий – 1 час (45 минут).

Возраст обучающихся - 7-14 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Актуальность: программа способствует привлечению детей к занятиям спортом, содействует физическому развитию, формированию осанки, укреплению здоровья обучающихся.

Цель: ознакомление с элементами спортивного танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях, соревнованиях по танцевальному спорту.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач в течение спортивной подготовки и воспитательной работы:

Задачи спортивной подготовки:

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- 2.Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 3.Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

В разделе **Теоретическая подготовка** приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся по этапам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний.

Специальная подготовка делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука

3. Спортивные танцы - (классификация фигур к каждому изучаемому танцу дана по годам обучения)

На каждом этапе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков по бальной хореографии и спортивным танцам.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью.

В третьей части "*Спортивные танцы*" дан перечень фигур по каждому танцу.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел **Контроль и диагностика результатов** включает контрольные нормативы для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Первостепенное значение в эстетическом воспитании имеет музыка, которая звучит на занятиях. Необходимо предъявлять к музыкальному сопровождению самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Музыкальное оформление используется на занятиях по теоретической подготовке и специальной подготовке (около 70 % всего учебного времени).

Основные формы и методы подачи учебного материала:

учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, семинары, семинары-практикумы, просмотры видеоматериалов (видео пособия, видеоматериалов учебно-тренировочного занятия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 академический час.

Форма отчета:

- зачетные соревнования
- контрольные нормативы

Планируемые результаты освоения программы

- в конце 1-го года обучения по программе - освоение элементов спортивного танца в следующих танцах: развивающие танцы, полька, медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, подготовка обучающихся к участию в фестивалях массового спорта.

- в конце 2-го года обучения по программе - освоение элементов спортивного танца в следующих танцах: полька, медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв, подготовка обучающихся к участию к участию в фестивалях массового спорта и соревнованиях по танцевальному спорту для начинающих танцоров.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы спортивного танца»

Срок реализации программы – 2 года

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения	
	1 г.о.	2 г.о.
	3 часа в неделю	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	10
<i>Практическая подготовка</i>	148	146
1. Музыкальная грамота	20	10
2. Танцевальная азбука	58	28
3. Основы спортивного танца	78	118
Общее количество часов, в том числе	156	156
Медицинское обследование	4	4
Контроль и диагностика результатов	4	4

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы спортивного танца»

**1 год обучения
(3 часа в неделю)**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	148	12	12	12	12	13	12	12	12	12	13	13	13
1. Музыкальная грамота	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
2. Танцевальная азбука	58	6	5	5	5	6	4	5	4	5	5	4	4
3. Спортивный танец	78	3	6	6	6	5	7	6	7	6	8	9	9
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

**2 год обучения
(3 часа в неделю)**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
3. Музыкальная грамота	10	2	1	1	1	2	1	1	1	-	-	-	-
4. Танцевальная азбука	28	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3. Основы спортивного танца	118	7	8	9	10	9	10	10	10	11	11	11	12
Итого	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Содержание образовательной программы

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание. В зависимости от конкретных условий в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

План теоретической подготовки

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физ. культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Строение и функции организма человека.	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие состояние различных органов и систем организма.
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, силы, выносливости, равновесия.
Режим, питание и гигиена	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.
Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта. История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латино-американской программе
Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
Основы музыкальной грамоты	Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.
Танцевальная азбука	Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца. Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия
Спортивный танец	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.
Организация и проведение соревнований	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.

”

Специальная подготовка

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Мелодический рисунок.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, "динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Одночастная и двучастная форма.

Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности: 1/2, 1/4, 1/8, 1/16.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Легато, стаккато.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические

упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование)

II. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Упражнения:

- а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

Упражнения:

- а) классического и народного экзерсиса, развивающие общую культуру телодвижений и являющиеся основой формирования двигательных навыков;
- б) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика, элементы диско танцев);
- в) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

Теоретические знания

Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца.

- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Шаг и ход.
- Шаг вперед, шаг назад.
- Работа стопы в "свинговых" танцах.
- Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).
- Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.
- Осанка.
- Положение корпуса (мужчина, дама).
- Позиция рук (мужчина, дама).
- "Держание в паре".
- Баланс, посыл корпуса.
- Подъем, снижение и опускание корпуса.
- Понятие "без подъема ступни".
- Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.
- Особенности позиций в латино-американских танцах.
- Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях (видоизмененные 1, 2 и 3 позиции).
- Положение корпуса: для "Румбы" и "Ча-ча-ча", для "Самбы" и "Джайва".
- Построение в танце "Самба".
- Латинское закрепчивание.
- Положения рук. При движении из одной основной позиции в другую.
- Работа бедер и таза в латино-американских танцах.
- Особенности работы стопы в латино-американских танцах.
- Работа брюшного пресса в "Самбе" и "Джайве".

- Самба Баунс.
- Работа колена в "Ча-ча-ча", "Джайве" и "Самбе". Общее и отличие.
- Биомеханическая структура танцевальных движений.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах

1. Закрытая сомкнутая позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция
 - 1.2. основная
 - 1.3. сомкнутая
2. Открытая позиция
 - 2.2. с соединением левой руки с правой
 - 2.3. правой руки с правой рукой
 - 2.4. двойным соединением
 - 2.5. без соединения рук

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения классического и народного тренажа.

II. Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа.

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы (линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца

Специальные упражнения

Для быстрого фокстрота (Квикстепа)

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
1. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
2. Вынос ПН назад с последующим переносом веса.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
3. Ход лицом по кругу по линии танца.
8. Ход по кругу спиной.
9. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
10. То же с контактом корпуса не соединяя рук.
11. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
12. Брашстеп с ПН вперед и поставить ЛН
13. Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.

Для "Медленного вальса".

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения). Тоже упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3. Тоже упражнение начиная с левой ноги.
4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. "Поступательное ботафого" лицом и спиной .
7. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
8. "Левый квадрат".
9. "Большой левый квадрат".
10. "Развернутый левый квадрат" с закрещиванием.

Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.

Для "Джайва".

1. "Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад (шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение , делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).

Содержание программы

первый год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		теория	практика
1.	Специальная подготовка, в т.ч.:	8	148
	Музыкальная грамота	4	16
	Танцевальная азбука	2	56
	Спортивный танец	2	76
Всего		156	

1. Цели и задачи 1 года обучения

Теоретические знания

- "Что такое танцы !?"
- История появления танца.
- Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские.
- История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латиноамериканской программе (Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба).
- Принцип движения изучаемого танца.

Практические умения и навыки

1. Полька

Постановка корпуса, позиции рук и ног в польке. Постановка в пары.

Содержание

- подскоки, техника исполнения
- шаг польки вперед
- шаг польки назад
- притопы (одинарный, двойной, тройной)
- техника исполнения галопа
- боковой галоп
- различные виды хлопков (одинарные, двойные, тройные)
- простейшая круговая полька «Хочу, не хочу»
- движения "ковырялочка", простая «ковырялочка», вперед, в сторону
- «ковырялочка» с подскоком
- круговая полька "Смени пару"
- линейная полька с хлопками

Спортивные танцы

Теоретические знания

- Логика поворотов вправо-влево
- Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев.
- Принципы движения изучаемых танцев.

Практические умения и навыки

Развивающие танцы - "Стирка", "Слоненок", "Вару-вару", "Диско" и другие танцы по выбору педагога.

Музыкально-ритмические упражнения изучаемых танцев.

Медленный вальс:

1. Особенности техники Медленного вальса
2. Изучение фигур:
 - закрытые перемены (справа налево, слева направо)
 - правый поворот
 - левый поворот
3. Варианты композиций.

Самба:

1. Особенности техники "Самбы"
2. Изучение фигур:
 - основное движение (правое и левое)
 - виски влево и вправо
3. Варианты композиций.

Ча-ча-ча:

1. Особенности техники "ча-ча-ча"
2. Изучение фигур:
 - основное движение
 - чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции
 - чек (Нью-Йорк) из открытой обратной променадной позиции
3. Варианты композиций.

Квикстеп (Быстрый фокстрот)

1. Особенности техники "Квикстепа"
2. Ритмическое танцевание

Содержание программы второй год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		теория	практика
1.	Специальная подготовка, в т.ч.:	10	146
	Музыкальная грамота	3	7
	Танцевальная азбука	3	25
	Спортивный танец	4	114
Всего		156	

Цели и задачи 2 года обучения.

Теоретические знания

- Танец, как синтетический вид искусства.
- Хореография, как искусство танца.
- История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латинско-американской программе (Джайв, Квикстеп).
- Принцип движения изучаемого танца.

Практические навыки и умения:

- "Полька"
 - шаг польки, полька в повороте
 - «ковырялочка» с подскоком
 - прыжки с соскоками вперед, назад
 - прыжки с соскоком и разворотом бедра на 45°
 - выпады с хлопками вправо, влево
 - галоп в повороте
 - выпады вперед с согнутым коленом
 - круговая полька «Страшак»
 - полька с продвижением с элементом «до-за-до»
 - линейная полька с выпадами и элементами «до-за-до»

Спортивный танец

Теоретические знания

- Изучение направлений (диагональ, углы, центр)
- Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев
- Принципы движений изучаемых танцев.

Практические навыки и умения

Музыкально-ритмические упражнения

Медленный вальс:

1. Особенности техники "Медленного вальса"
2. Повторение и закрепление фигур, изученных на 1 году обучения
3. Изучение новых фигур:
 - спин поворот
4. Простейшие комбинации

Венский вальс:

1. Особенности техники "Венского вальса"
2. Изучение новых фигур:
 - правый поворот

Квикстеп:

1. Особенности техники "Квикстепа"
2. Ритмическое танцевание
3. изучение фигур:
 - правый поворот
 - движение по линии танца
 - лок степ вперед
 - лок степ назад

Самба:

1. Особенности техники "Самбы"
2. Повторение пройденного материала
3. Изучение новых фигур:
 - поступательное основное движение
 - самба ход на месте
 - боковой самба ход
 - вольта с продвижением влево и вправо
 - вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо
4. Варианты композиций.

Ча-ча-ча:

1. Особенности техники "Ча-ча-ча"
2. Повторение пройденного материала (1 год обучения)
3. Изучение новых фигур:
 - рука в руке
 - тайм-степ
 - повороты на месте вправо и влево
 - повороты под рукой вправо и влево
4. Варианты композиций.

Джайв:

1. Особенности техники "Джайва"
2. Изучение фигур:
 - основное движение на месте
 - основное фоллэвей движение (рок фоллэвей)
3. Варианты композиций.

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. Два раза в течение учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Цель: определить степень освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных танцев (для детей, имеющих подготовку)

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 1 (Диагностический инструментарий).

Оценка музыкальных способностей

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Критерии оценки музыкальных способностей

- 10-9 - быстрое запоминание предложенного ритмического рисунка, точное, уверенное прохлопывание.
- 8-7 - верное исполнение ритма, но допускаются незначительные ошибки.
- 6-5 - медленное запоминание (3-4 повтора, ошибки при исполнении)
- 4-3 - плохое запоминание, приблизительное исполнение ритмического рисунка.
- 2-1 - ритмический рисунок не запоминается, не может быть воспроизведен.

Оценка освоения изученных элементов спортивных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры спортивных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции изученных танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Критерии оценки изученных элементов спортивных танцев

Для определения исходного уровня и динамики технической подготовленности обучающихся рекомендуется оценивать правильность исполнения основных фигур или композиций в изучаемых танцах с учетом индивидуальных способностей, возраста спортсменов, и года обучения (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв).

- 10-9 - музыкальное и технически грамотное выполнение танцевальной фигуры, полное соответствие схеме ее исполнения
- 8-7 - музыкальное выполнение танцевальной фигуры с учетом схемы, допускаются небольшие неточности в техническом исполнении
- 6-5 - немзыкальное выполнение танцевальной фигуры с учетом схемы ее исполнения / музыкальное выполнение танцевальной фигуры, но допускаются ошибки в техническом исполнении при соответствии схеме фигуры
- 4-3 - немзыкальное исполнение схемы фигуры без учета технических аспектов
- 2-1 - ритмический рисунок не определяется

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Спортивный танец	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение

первый год обучения (возраст обучающихся- 7-9 лет)

Младший школьный возраст (7-9 лет) - решающий возраст в жизни ребенка.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель данного этапа многолетней подготовки в танцевальном спорте – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи :

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и грамотного выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение подготовительных и базовых элементов, простейших упражнений ОФП, хореографии.
5. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Возрастные особенности и особенности тренировки

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

второй год обучения (возраст обучающихся- 8-13 лет)

Спортсмены 8-13 лет отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этапа подготовки спортсменов 8-13 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях .
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых фигур во всех изучаемых танцах.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности.

Возрастные особенности и особенности тренировки

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: <ul style="list-style-type: none">• координации;• гибкости;• быстроты;• прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система	Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменов. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Материально-техническое оснащение занятий

- Специальный танцевальный зал площадью из расчета 3-4 кв.м. на одного обучающегося, с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Одна из стен зала оборудуется зеркалами.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки-2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий). Музыка должна соответствовать возрасту обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб., 2006
4. Балет. Энциклопедия. М.,1981.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М.: Айрес Пресс,2000
6. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
7. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов//Психология и современный спорт.-М.,1982
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000
9. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998
10. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1988
11. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство,1981
12. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977
13. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972
14. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993
15. Лалаян А.А. Основы психологической подготовки спортсмена: Доклады к симпозиуму по психологии спорта.- Ереван,1977
16. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993
17. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980
18. Морозов Г.Д. «Штампл Ф. О психологической стороне при подготовке спортсменов» //Спорт за рубежом. – М., 1958
19. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.- М., 1979
20. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
21. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
22. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса //Психология и современный спорт. – М., 1982
23. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.,1972
24. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000
25. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
26. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
27. Тарасова Н.Б. Методика преподавания народно-сценического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
28. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988
29. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
30. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте.- М., 1980
31. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997
32. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва,1998
33. Журнал «Звезды над паркетом», выпуск 2007 г., 2012, 2013 г.г.
34. Журнал «Профессионал», выпуски 2012-2013 г.г.
35. Журнал «Квик», выпуски 2013 г.

Список литературы для детей

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
3. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
4. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997
5. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва,1998

Интернет ресурсы:

1. www.tancor.ru
2. www.dance-teacher.ru
3. www.ProfiDance.ru
4. www.fdsarr.ru

Диагностический инструментарий

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных танцев (для детей, имеющих подготовку)

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

Оценка музыкальных способностей

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Критерии оценки музыкальных способностей

- | | |
|-------|--|
| 10-10 | - быстрое запоминание предложенного ритмического рисунка, точное, уверенное прохлопывание. |
| 8-8 | - верное исполнение ритма, но допускаются незначительные ошибки. |
| 6-6 | - медленное запоминание (3-4 повтора, ошибки при исполнении) |
| 4-4 | - плохое запоминание, приблизительное исполнение ритмического рисунка. |
| 2-2 | - ритмический рисунок не запоминается, не может быть воспроизведен. |

Оценка освоения изученных элементов спортивных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры спортивных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции изученных танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Критерии оценки изученных элементов спортивных танцев

Для определения исходного уровня и динамики технической подготовленности обучающихся рекомендуется оценивать правильность исполнения основных фигур или композиций в изучаемых танцах с учетом индивидуальных способностей, возраста спортсменов, и года обучения (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв).

- | | |
|-------|--|
| 10-10 | - музыкальное и технически грамотное выполнение танцевальной фигуры, полное соответствие схеме ее исполнения |
| 8-8 | - музыкальное выполнение танцевальной фигуры с учетом схемы, допускаются небольшие неточности в техническом исполнении |
| 6-6 | - немusicalное выполнение танцевальной фигуры с учетом схемы ее исполнения / музыкальное выполнение танцевальной фигуры, но допускаются ошибки в техническом исполнении при соответствии |

схеме фигуры

- 4-4 - немзыкальное исполнение схемы фигуры без учета технических аспектов
- 2-2 - ритмический рисунок не определяется

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Спортивный танец	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20