

Комитет по образованию администрации города Мурманска
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 » июня 20 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«УРОКИ ТАНЦА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ (ДЛЯ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ГОРОДА
МУРМАНСКА)»**

Возраст обучающихся – 11-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составители:
Фещенко М.А., тренер-преподаватель
Веко А.А., тренер-преподаватель

г. Мурманск
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа физкультурно-спортивной направленности на основании договора о сотрудничестве разработана для учащихся 6-8 классов Кадетской школы города Мурманска.

Составлена 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 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), Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях», Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 года № МР-81/02вн «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме», развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Среди множества форм художественного воспитания и обучения подрастающего поколения хореография и танец занимают особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющими свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

В настоящее время назрела необходимость составления программ, способных поддерживать и развивать активную деятельность детей в реальных условиях современности.

Данная образовательная программа направлена на решение такой проблемы, как воспитание устойчивого интереса обучающихся к занятиям спортом.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря систематическим занятиям танцем,

обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

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

Цель: ознакомление с основными элементами спортивного танца, сценического танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

2. Формирование важнейших музыкально-двигательных навыков, развитие артистичности и музыкальности.

2. Воспитание нравственных, эстетических качеств, творческих способностей средствами музыки и танца.

3. Приобщение к миру танца, ознакомление с различными танцевальными направлениями.

4. Формирование умения сознательно распоряжаться своим телом, понимать движения танца в их простейших элементах, различать ритм и темп музыки, согласовывать с ними свои движения, видоизменять, группировать фигуры и импровизировать (составлять свой танец), выражая собственные чувства, эмоции и понимание музыки с помощью педагога.

Основой занятий является программа, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание учащихся. Преподаватель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, учитывая возможности обучающихся, их возрастные и индивидуальные особенности, руководствуясь целью гармоничного развития личности обучающегося.

Возраст обучающихся – 11-15 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Режим занятий – 1-3 раза в неделю.

Продолжительность занятия 1-2 часа (45-90 минут).

Срок реализации программы – 1 год (208 ч).

Программа предусматривает следующие **формы занятий:**

Уроки, лекции, просмотры видеоматериалов (видео пособия, видеоматериалов учебно-тренировочного занятия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Основной формой учебной работы является урок. Важное значение имеет также работа по подготовке обучающихся к концертным выступлениям, конкурсам и фестивалям.

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на уроке и в постановочной практике.

Тренер-преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая цели и задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы обучения.

Раздел **Теоретическая подготовка** содержит примерный план теоретической подготовки обучающихся, который содержит минимум необходимых знаний.

Раздел **Практическая подготовка** делится на четыре основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота;
2. Основы европейской программы;
3. Основы латино-американской программы;
4. Основы сценического танца.

В процессе обучения обучающиеся должны овладеть определённым объёмом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определённым минимумом умений и навыков.

В раздел *"Музыкальная грамота"* включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения в рамках практических занятий этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку. В соответствии с принципом «от простого к сложному» упражнения строятся на шагах и беге в различных рисунках, ориентируя обучающихся в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое обучение происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

В разделе *"Основы европейской программы"* даны упражнения и фигуры по танцам европейской программы.

В разделе *"Основы латино-американской программы"* даны упражнения и фигуры по танцам латино-американской программы.

В разделе *"Основы сценического танца"* даны упражнения, основные элементы и фигуры сценического танца.

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 комплексы контрольных упражнений для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью развитие творческих и актерских

способностей обучающихся, углубление и понимание содержательности танцевального творчества.

Одной из первоначальных задач эстетического воспитания является раскрытие детям красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Постепенно обучающиеся получают навыки организованных движений, осознают их закономерный характер, координацию и учатся управлять ими.

В процессе занятий двигательное чувство тренируется, движения приводятся в соответствие с музыкальным сопровождением. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые в свою очередь путем обратной связи закрепляют и слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально-двигательного вырабатывает привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их в движении.

Для развития чувства танцевального движения следует последовательно развивать координацию. В процессе занятий следует сочетать движения новые, повторяемые и хорошо выученные, что позволяет чередовать концентрацию внимания с разрядкой напряжения.

Обучающиеся 11-15 лет проявляют максимальную подвижность, интеллектуально они значительно более развиты. Ввиду этого, дети в этом возрасте способны к большому обобщению и анализу своих движений, с ними можно ставить танцевальные номера.

Ожидаемыми результатами обучения по данной программе можно считать освоение обучающимися основных элементов спортивного танца, сценического танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Общими же итогами и показателями успешности реализации дополнительной общеобразовательной программы можно считать следующее: возникновение интереса к танцевальному искусству у обучающихся.

Формами и способами проверки приобретенных умений и навыков является:

- выполнение контрольных упражнений.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Уроки танца в общеобразовательной школе

(для Кадетской школы города Мурманска)»

Срок реализации программы – 1 год

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов
	4 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	10
<i>Практическая подготовка, в т.ч.</i>	198
Соревновательная подготовка	2
1. Музыкальная грамота	10
2. Основы европейской программы	55
3. Основы латино-американской программы	55
4. Основы сценического танца	88
Общее количество часов, в т.ч.	208
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	2

Календарный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Уроки танца в общеобразовательной школе

(для Кадетской школы города Мурманска)»

**1 год обучения
(4 часа в неделю)**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	198	15	17	16	17	16	16	17	16	16	17	18	17
<i>в т.ч.</i>													
Соревновательная подготовка	2	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
1. Музыкальная грамота	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2. Основы европейской программы	55	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4
3. Основы латино-американской программы	55	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4
4. Основы сценического танца	88	7	7	6	7	6	8	7	8	8	7	8	9
Итого	208	17	18	17	18	17	17	18	17	17	17	18	17
<i>в т.ч.</i>													
Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка заключается в получении специальных знаний учащимися, необходимых для успешной танцевальной деятельности. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Необходимо, чтобы с начальных этапов обучения знания учащихся предшествовали практике и служили основой для совершенствования последней. Знания приобретаются постепенно. Важно, чтобы вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психологической подготовленности параллельно шло и обучение специальным знаниям.

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 и 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
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.
Основы европейской программы	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах европейской программы. Правила составления композиций.

Основы латино-американской программы	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах латино-американской программы. Правила составления композиций.
Основы сценического танца	Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций. Основы актёрского исполнения.
Танцевально-художественная работа	Значение драматургии в танце. Актёрская работа танцора. Малая и крупная формы танца. Концертная деятельность и её значение для танцора. Подготовка к конкурсам, к фестивалям, к концертам и к соревнованиям.

Практическая подготовка

1. Музыкальная грамота

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению должны предъявляться самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Преподаватель должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

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.

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.

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.

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.

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)

2. Основы европейской программы

В рамках данного подраздела учащиеся знакомятся с принципами движения в танцах европейской программы, изучают базовую технику работы ног, рук и корпуса, осваивают принципы совместного танцевания, а также изучают базовые фигуры некоторых танцев.

Танец "Медленный вальс".

Используемые упражнения и фигуры:

1. Снижение и подъем (6 позиция ног).
2. Шаг вперед с правой ноги (П.Н.), подтягивая левую ногу (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 счёт 2,3.

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. Правая перемена вперед.
5. Правая перемена назад.
6. Левая перемена вперед.
7. Левая перемена назад.
8. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнёрша спиной).
9. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
10. То же парами в танцевальной позиции.
11. Правый поворот с меньшей степенью вращения (поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
12. Левый поворот с меньшей степенью вращения (поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
13. Правый поворот.
14. Левый поворот.

Танец "Венский вальс"

Используемые упражнения и фигуры:

1. Правый поворот;
2. Левый поворот;
3. Правая перемены вперёд;
4. Правая переменна назад;
5. Левая переменна вперёд;
6. Левая переменна назад.

3. Основы латино-американской программы

В рамках данного подраздела учащиеся знакомятся с принципами движения в танцах латино-американской программы, изучают базовую технику работы ног, рук и корпуса, осваивают принципы совместного танцевания, а также изучают базовые фигуры некоторых танцев.

Танец "Самба"

Используемые упражнения и фигуры:

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счёт "И" ноги вместе.
2. Основное движение с правой ноги и с левой ноги (ритм 1 а 2).
3. Основное движение в правую и в левую стороны.
4. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
5. "Виск" направо и налево.
6. Ход на месте с правой и с левой ноги.
7. Ход самбы по одному.
8. Променадный ход в парах.

Танец "Ча-ча-ча"

Используемые упражнения и фигуры:

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперёд), то же с работой бедра.
2. "Тайм степ".
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" вперёд и назад.

4. Основы сценического танца

В рамках данного подраздела учащиеся изучают различные движения сценического танца, осваивают базовую технику работы ног, рук и корпуса, осваивают принципы совместного танцевания, развивают актёрское мастерство танцора.

Экзерсис на середине:

1. Пять позиций ног.
2. Preparation к началу движения.
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Demi pliés, grand pliés (полуприседания и полные приседания).
5. Battements tendus (выведение ноги на носок).
6. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
7. Подготовка к маленькому каблучному.
8. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
9. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).
10. Grands battements jetés (большие броски).
11. Relevé (подъем на полупальцы).
12. Port de bras.
13. Подготовка к «молоточкам».
14. Подготовка к «моталочке».
15. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
16. Прыжки с поджатыми ногами.

Элементы русского-народного танца:

1. Русский поклон:
 - а) простой поясной на месте (1 полугодие),
 - б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).
2. Основные положения и движения рук:
— ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),

— руки скрещены на груди,

— одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку,

— положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»,

— положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»,

— движения рук:

а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),

в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

— простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,

— переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-450, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,

— переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,

— переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,

— тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,

— шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-450,

— комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

— по 1 прямой позиции,

— вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),

— 2 полугодие — по 5 позиции,

— вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

— без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,

— с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,

— «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

— по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,

— 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

— по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади,
впереди,

— 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

— начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1
полугодие,

— «лесенка»,

— «елочка»,

— исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.

9. «Ковырялочки»:

— простая, в пол — 1 полугодие,

— простая, с броском ноги на 450 и небольшим отскоком на опорной
ноге — 1 полугодие,

— «ковырялочка» на 900 с активной работой корпуса и ноги — 2
полугодие,

— в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

— простой притоп,

- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопучкой),
- подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,
- двойная дробь — 2 полугодие,
- «трилистник» — 1 полугодие,
- «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие,
- переборы каблучками ног, — переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.

11. Хлопки и хлопучки для мальчиков:

- одинарные,
- двойные,
- тройные,
- фиксирующие,
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на 45° — 2 полугодие.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,

- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в

повороте на 450,

- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме,
- подготовка к tours (мужское).

Во втором полугодии вводится поворот на 900 во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 900, 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 1800, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
- 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 1800;
- подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

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

Педагогический контроль

Чтобы оценить сильные и слабые стороны подготовленности учащегося и спрогнозировать динамику, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов.

На основе получаемых данных мониторинга можно постоянно согласовывать возможности учащегося с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни её части, выводя неоправдавшиеся и включая новые. При этом осуществляется и корректирование нагрузки. Все это поможет сделать систему подготовки более результативной.

В данной программе для контроля результатов используются критерии оценки освоения изученных элементов различных направлений танцев. Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

Критерии оценки освоения элементов различных направлений танца

Предлагается исполнить изученные основные элементы спортивного танца (европейских танцев и латино-американских танцев), элементы сценического танца. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальных фигур или композиции.

Текущий контроль – проводится в течение учебного года в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить степень освоения образовательной программы.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе.

Цель: определить уровень освоения образовательной программы, выявить наиболее способных учащихся. Включает в себя выполнение обучающимися контрольных упражнений.

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

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы (См. Приложение 1).

Методическое обеспечение

1. Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении принципов:

1. **Общепедагогические принципы:**
 - объективности и научности;
 - сознательности и активности занимающихся;
 - наглядности;
 - систематичности;
 - доступности;
 - прочности усвоения знаний, умений и навыков в сочетании с опытом творческой деятельности .
2. **Методические:**
 - опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;
 - избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;
 - моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
 - централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Основные методы работы:

1. наглядный - практический показ;
2. словесный - объяснение;
3. творческий- самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательных образов.

Базовый урок продолжительностью 45 мин., главным содержанием которого является детальный разбор фигур, связок, составление индивидуальных композиций.

Урок-закрепление пройденного, главный акцент, при проведении которого рекомендуется делать на отработку изученного материала на базовом уроке, совершенствовании технических навыков, натанцовывании композиций, связок, доведении исполнения «основ» до автоматизма.

Урок - семинар, главным, в содержании которого является разбор новых элементов техники исполнения тех или иных фигур (касается больше современного танца). Подобные уроки рекомендуется проводить с просмотром видеоматериалов.

Урок - «работа над ошибками» проводится, как правило, после выступлений, участия в конкурсах, смотрах и тому подобных мероприятиях; целью своей имеет совершенствование танцевальных умений.

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, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр, магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
- CD-диски, флеш-накопители с музыкой (для музыкального сопровождения занятий, для подготовки шоу-программ, концертных выступлений).

Музыка должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения.

Занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви. Костюм должен соответствовать возрасту и не быть неприличным.

Список литературы для педагога

1. Азбука танцев. - М.: Изд-во АСТ, Сталкер, 2004.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- СПб., 2006.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. пособие для студ. вузов культуры и искусств. – М., 2003
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учеб. пособие для студ. вузов культуры и искусств. – М., 2004
5. Звездочкин В. С. Классический танец. - Ростов н/д: Феникс, 2003.
6. Климов А. Основы русского танца: учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского государственного институт культуры, 1994.
7. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. ч.1 – М., 2003
8. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. ч. 2 – М., 2003
9. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
- 10.Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
- 11.Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
- 12.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.

Список литературы для обучающихся

1. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. ч.1 – М., 2003
2. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. ч. 2 – М., 2003
3. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
4. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
5. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996