

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

_____ И.А. Семина
приказ № 40/5-од от 30.08.2024

Сборник
общеразвивающих
программ
физкультурно-спортивной
направленности

ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

2024-2025 уч. г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

«AERODANCE» (СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ)».....	3
«КОЛЛЕКТИВ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ОМЕГА»	45
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	96
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ХОРЕОГРАФИИ»	134
«СЦЕНИЧЕСКАЯ АКРОБАТИКА».....	179
«ШАХМАТЫ».....	201
«ШКОЛА-СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ПРЕСТИЖ».	
УГЛУБЛЕННЫЙ КУРС»	228
«ШКОЛА-СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ПРЕСТИЖ»	246

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная
общеразвивающая программа
«AERODANCE» (СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ)»

Возраст обучающихся: 8–18 лет

Срок освоения: 4 года

Разработчик:
Барсукова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время занятия танцевальной аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием *современным танцам*, танцевальная аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Основные характеристики программы:

Направленность программы «AERODANCE». Современные танцы» ***физкультурно-спортивная.***

Адресат

Программа предназначена для обучающихся младшего, среднего и старшего возраста от 8 - 18 лет, желающим заниматься современными танцами на основе танцевальной аэробики и предусматривает параллельное обучение, по программе **«Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии»**

В младшем школьном возрасте происходит развитие мышц, поэтому ребенку хочется активности и подвижности, положительные эмоции позволяют учащимся легко запоминать и усваивать материал. Именно в это время формируется вера в свои силы.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход их от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Занятия танцами помогает подростку открыть в себе новые возможности.

Программа дает возможность развития танцевальных, творческих способностей ребенка и приобщение его к великому танцевальному искусству. Обучая и прививая любовь к спорту, хореографии, культуре тела и души, педагог ищет наиболее оптимальный индивидуальный подход к каждому, привлекая разнообразия жанров стилей современных танцев.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на развитие заинтересованности и привлечения к современному танцу детей, не занимающихся хореографией и не имеющих особых физических данных для этого.

С появлением гаджетов, социальных сетей и доступности интернета, современные дети испытывают недостаток двигательной активности, а занятия в танцевальном коллективе помогут укреплению здоровья, развитию общефизических и спортивных качеств ребёнка, а также развитию творческих способностей детей с разной физической подготовкой. блены, а корпус посажен достаточно низко.

Сегодня современный танец представлен не только хип-хоп направлением, но и такими направлениями как: Waacking(вакинг), Vogue(вог), Dancehall(дэнсхолл), House(хаус),

Locking(локинг), Breakdance(брейк-дэнс) и др., истоки которых так или иначе связаны с хип-хопом. Современный спортивный танец –это сочетание современных танцевальных направлений, перечисленных выше в сочетании со спортивной физической подготовкой, без которой не могут существовать данные танцевальные направления (в том виде, в котором они существуют в оригинале), а также участие в спортивных соревнованиях, турнирах по данным видам. Новизна программы заключается: в изучении новых современных танцевальных направлений, которые актуальны в данный период времени и популярны среди детей, подростков и молодежи.

Особенностью программы являются следующие моменты:

Программа ориентирована на детей, не проходивших специального отбора по уровню музыкальных и двигательных навыков и ранее не занимающихся танцами.

Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

Программа составлена на основе танцевальной хореографии и современных видах танцах, поэтому дает возможность изучения классического экзерсиса и участия занимающихся в концертной и конкурсной деятельности.

В отличие от программ по хореографии, в данной программе изучение классического экзерсиса имеет ознакомительный уровень с акцентом на знания базовых элементов и точности их исполнения, без большой выворотности.

С целью укрепления здоровья и развитию отдельных физических качеств – в программу включены упражнения по методике пилатеса, стрейтчинга и современных видах танца.

Для развития у занимающихся выносливости, танцевальности и координационной памяти - применяются фитнес технологии (*методика и теория танцевальной аэробики*).

Программа реализуется совместно с программой **«Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии»**.

Уровень освоения программы: углубленный.

Продолжительность образовательного процесса: ежегодно по 44 часа в течении 4 лет.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Цель программы: обеспечить гармоничное эстетическое и физическое развитие обучающихся, и развивать их творческие способности через музыку, танец и движения.

Задачи программы:

Обучающие:

познакомить детей с разными направлениями в музыке;

обучить лексике различных танцевальных направлений (стилей)

развивать способность применения в речи танцевальной терминологии;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

обучить правилам гигиены;

формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Данная программа делит подготовку обучающихся на 3 этапа:

Этап предварительной подготовки: 1-й год обучения: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 8–9 лет;

Этап начальной специализации: 2-й год обучения: возраст занимающихся 10–11 лет;

3. Этап углубленной тренировки: 3-й 12–13 лет и 4-й год обучения: возраст 14–18 лет.

Режим занятий:

1 год обучения.

В неделю по программе:

1 час – хореографическая подготовка

1 часа – современная хореография

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

2 год обучения.

В неделю по программе:

1 час – хореографическая подготовка

1 часа – современная хореография

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

3 год обучения.

В неделю по программе:

1 час – хореографическая подготовка

1 часа – современная хореография

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа

4 год обучения.

В неделю по программе:

1 час – хореографическая подготовка

1 часа – современная хореография

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа

Условия набора и формирования групп:

Принимаются в коллектив учащиеся от 8 до 10 лет на основании просмотра, преподаватель смотрит физические данные и чувство ритма. Учащиеся старше 10 лет, принимаются на основе индивидуального собеседования и готовы параллельно заниматься по программе «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии», при отсутствии медицинских противопоказаний. В том числе учащиеся могут быть приняты в группы 2–го, 3–го и 4–го, года обучения.

Группы формируются до 15 человек. Это позволяет свободно и безопасно размещать детей по танцевальному классу, что дает возможность педагогу видеть всех детей, поправлять, предостерегать от ошибок.

Учащиеся, закончившие курс 4–х летнего обучения могут, при желании продолжить занятия, входить в концертную группу или повторно в группу 4–го года обучения. Они могут работать над индивидуальными творческими постановками и активно участвовать в мероприятиях дворца и конкурсах районного, городского, всероссийского и международного уровня.

Формы занятий: учебные занятия в танцевальном зале.

Материально-техническое обеспечение:

Танцевальный зал с линолеумом полом, зеркалами, хорошим освещением, вентиляцией.

Занятия проводятся по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.1251-03).

Для занятия потребуется:

зал для занятий современными танцами и танцевальной аэробикой;

костюмерная;

холл;

раздевалка;

стенка, оснащенная зеркалами;

стенка, оснащенная гимнастической стенкой (шведская);

гимнастические коврики – 30шт.;

степ-платформы – 15шт.;

мячи – фитбол – 15шт.;

музыкальные колонки – 2шт.;

скакалки – 20шт.;

костюмы (7 комплектов)

гимнастические маты – 4 шт.;

телевизор – 1шт.;

ноутбук – 1шт.;

Кадровое обеспечение: реализуется без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Вводный
2	Хореографическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
3	Современный танец	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
4	Контрольное занятие	4	—	4	Контроль: зачет (практический показ)
	Итого	144	14	130	

2 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Вводный
2	Хореографическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
					<i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
3	Современный танец	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
4	Контрольное занятие	4	-	4	Контроль: зачет (практический показ)
	Итого	144	14	130	

3 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Вводный
2	Хореографическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
3	Современный танец	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
4	Контрольное занятие	4	-	4	Контроль: зачет (практический показ)

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого	144	14	130	

4 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Вводный
2	Хореографическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
3	Современный танец	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ
4	Контрольное занятие	4	-	4	Контроль: зачет (практический показ)
	Итого	144	14	130	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

обучить простым компонентам танцевальной аэробики;
дать начальные знания о музыкальном размере, темпе и характере музыки;
обучить основам танцевальных движений;
Обучение основам хореографической терминологии;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;
развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;
развивать способности ориентации в пространстве;

Воспитательные:

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, обучить правилам гигиены;
формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;
воспитывать личностные качества: трудолюбие, порядочность.

Планируемый результат:

Учащиеся к концу первого года обучения будут

знать:

правила охраны труда при выполнении танцевальных движений;
правила личной гигиены;
знать основы хореографии;
стили музыки;
специальную танцевальную терминологию;

уметь:

выполнять танцевальные связки базовых современных движений;
выполнять простейшие самостоятельные движения под музыку;
выступать в коллективных показательных композициях.

Особенности 1-го года обучения:

Большая роль на занятиях 1-го года обучения отводится индивидуальной работе. Подробный анализ каждого движения, выявление и исправление ошибок, помогают учащимся совершенствовать навыки выполнения упражнений и движений, а также развивают образное мышление.

В течение первого года обучения, учащиеся регулярно выполняют разнообразные задания и тесты, направленные на развитие памяти, гибкости, координации.

Содержание первого года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
1.	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Ведение в образовательную программу. История зарождения танца. Понятие о гигиене. основы знаний: «Танец - стиль жизни»; «Правильная осанка - ключ к здоровью». Знакомство с современными видами и направлениями в танце. Видео, слайд показ.	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться учащимся во время проведения занятия.
2.	Хореографическая подготовка (ХП)	Упражнения хореографической подготовки, и движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств (равновесия,	Руки: 1- руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; П - руки в сторону, ладони вниз; ПП - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Ноги: I - пятки вместе, носки вместе;

		повороты, прыжки). Показ и исправление ошибок над техникой выполнения упражнений. Ознакомление с позициями постановки рук от плеча до кистей. Ознакомление с простыми, элементами вращения, и верчения корпуса вокруг своей оси, без отрыва ног от поверхности пола. Рисунок движения: на центре зала, по диагонали, по рампе, и по кругу зала. Allegro прыжковая часть на середине зала. Эта часть урока в классической хореографии является самой сложной. Для успешного выполнения хореографических прыжков, ученикам необходимо выработать правильный толчок, баллон – состояние фигуры в воздухе во время прыжка, правильное приземление. Движения народно-характерного танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, Сложные технические элементы русской народной хореографии, и народно-сценического танца.	П. - ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.; III -пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу. IV - ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога впереди. Стопы параллельны друг другу. V - похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой. VI – как и первая; Изучение и исполнение вращения: -шаги по 5-й, 6-й позиции ног «шен-цепочка»; -вращение «тур шене» с упадением на одну ногу, темповое «шене»; -скачковое вращение «блинчики»; -пируэты «юла, вертушка»; - быстрое вращение на полу. -вращение по 6-й позиции ног на полупальцах на 180°, -верчение на одной ноге на 360°. Изучение и выполнение основных прыжков: -temps saute, changement de pied, -разновидности pas echappe, -виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte), -pas assemble, pas glissade, -pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок. Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений: -кабриоли, хлопушки, -моталочки, веревочки, -ковырялочки, подбивки, -дробные проходки, голубцы.
--	--	--	---

3.	Современный танец (танцевальные элементы и композиции)	Терминология современного танца. Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США. Видео показ джазового стиля. Видео показ направлений модерн. Видео показ направлений современных танцев Внимание уделять развитию остроты и дотянутой и шагу ног. Обращать и обсуждать ошибки. Обсуждение темы, умение рассуждать и раскрывать заданную тему. Правила поведения на сцене, на концертах, в примерных. Костюмы, идея номера, сюжет, музыка.	contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное) bodi roll - скручивание тела stretch - тянуть, растягивать flex, point - сократить, вытянуть flat back - плоская спина skate - скольжение и т.д. Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна) Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз). Сидя или лёжа на полу (floorwork) Работа на месте (centrework) Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space). Slide - скольжение bodi - перекал, вращение gool walk - отличная прогулка push away - отталкивание peek - а Boo - взгляд украдкой hand against wall - рука вдоль - движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков) - grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе). - различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом») - волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением). Учащимся предлагается представить танцевальные этюды по заданной теме (сказки, предметы, эмоции, времена года...) Конкурсные номера
----	---	--	---

4.	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и концертных номеров; дети самостоятельно выполняют указания педагога, показывают степень освоения программного материала;
----	----------------------------	--	--

Второй год обучения

Задачи

Обучающие:

познакомить с разными направлениями в музыке;

обучить лексике различных танцевальных направлений (стилей)

развивать способность применения в речи терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;

развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

развивать чувство уверенности в себе;

Воспитательные:

формировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

обучить правилам гигиены;

формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Планируемый результат:

Учащиеся к концу второго года обучения будут

знать:

правила охраны труда при выполнении движений;

правила личной гигиены;

специальную терминологию;

темпы и ритмы музыки;

историю развития аэробики;

основы анатомии;

уметь:

выполнять комплексы базовой и танцевальной аэробики;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять движения в быстром и медленном темпах;

выступать в сольных и групповых композициях.

Особенности 2-го года обучения

Учащиеся второго года обучения более уравновешены, легко воспринимают жизнь, доверчивы, ровны с родителями, открыты. Свободно идут на контакт, весьма восприимчивы к воспитательным воздействиям. Очень открыты ко всему хорошему и светлому, они энтузиасты, уверены в себе, готовы к взаимопониманию и взаимовыручке. К 11 годам накапливается некоторый опыт взаимоотношений в коллективе сверстников, ребенок стремится поддерживать товарищеские отношения, помогает другим в выполнении поручений, ценит верность в дружбе. Урок-беседа в данном возрасте является одним из самых благотворных методов воздействий. Формы занятий следующие: тренинг танцевального мастерства репетиции, беседы об анатомическом строении, танцевально-игровое творчество.

Содержание второго года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
1	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Введение в образовательную программу. История зарождения танца. Понятие о гигиене. основы знаний: «Танец - стиль жизни»; «Правильная осанка - ключ к здоровью».	
1.1	Вводное занятие	Знакомство с современными видами и направлениями в танце. Видео, слайд показ.	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться учащимся во время проведения занятия.

2	Хореографическая подготовка (ХП)	Упражнения хореографической подготовки, и движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств (равновесия, повороты, прыжки).	Непременные условия: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Сочетание движений с классической музыкой.
2.1	Элементы классического танца	Показ и исправление ошибок над техникой выполнения упражнений	-полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.; - приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.; - бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе; - махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete); - подъем на полупальцы (releve); - махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante);
2.2	Позиции рук и ног в современном танце	Ознакомление с позициями постановки рук от плеча до кистей.	Руки: I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; II – руки в сторону, ладони вниз; III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Ноги: I – пятки вместе, носки вместе; II – ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.;

			III – пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу. IV – ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога впереди. Стопы параллельны друг другу. V – похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой. VI – как и первая;
2.3	Базовые виды вращения в танце	Ознакомление с простыми, элементами вращения, и верчения корпуса вокруг своей оси, без отрыва ног от поверхности пола. Рисунок движения: на центре зала, по диагонали, по рампе, и по кругу зала.	Изучение и исполнение вращения: -шаги по 5-й, 6-й позиции ног «шен-цепочка»; -вращение «тур шене» с упадением на одну ногу, темповое «шене»; -скачковое вращение «блинчики»; -пируэты «юла, вертушка»; -вращение по 6-й позиции ног на полупальцах на 180°; -верчение на одной ноге на 360°.
2.4	Allegro прыжковая часть на середине зала	Эта часть урока в классической хореографии является самой сложной. Для успешного выполнения хореографических прыжков, ученикам необходимо выработать правильный толчок, баллон – состояние фигуры в воздухе во время прыжка, правильное приземление.	Изучение и выполнение основных прыжков: -temps saute, changement de pied, -разновидности pas echappe, -виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte), -pas assemble, pas glissade, - pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок.

2.5	Танцевальные элементы и комбинации	Движения народно-характерного танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, Сложные технические элементы русской народной хореографии, и народно-сценического танца.	Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений: -кабриоли, хлопушки, -моталочки, веревочки, -ковырялочки, подбивки, -дробные проходки, голубцы.
3	Современный танец (танцевальные элементы и композиции)	Терминология современного танца. Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.	contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное) bodi roll- скручивание тела stretch - тянуть, растягивать flex, point - сократить, вытянуть flat back - плоская спина skate - скольжение и т.д.
3.1	Основные стили джазового танца	Видео показ джазового стиля.	Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна) Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).
3.2	Основные разделы танца модерн	Видео показ направлений модерн	Сидя или лёжа на полу (floowork) Работа на месте (centrework) Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)
3.3	Элементы танца контемпорари	Видео показ направления контемпорари	Кросс. Передвижение в пространстве - основные вращения Экзерсис на середине зала

			- Battment tendu в современном танце Parter. Работа с полом. -основные позиции в Parter. -основные положения в Parter.
3.4	Элементы современных стилей танца хип-хоп, вог	Видео показ направлений современных танцев	Хип-хоп -базовые шаги -кач -изоляция -оппозиция -противодвижение Вог, базовые элементы: «cat walk», «duck walk», «spin and dip»
3.5	Середина на движениях современных видах танца	Внимание уделять развитию остроты и дотянутой и шагу ног. Обращать и обсуждать ошибки.	- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков) - grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе). - различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом») - волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

3.6	Танцевальные этюды	Обсуждение темы, умение рассуждать и раскрывать заданную тему.	Учащимся предлагается представить танцевальные этюды по заданной теме (<i>сказки, предметы, эмоции, времена года...</i>)
3.7	Постановочная работа	Правила поведения на сцене, на концертах, в гримерных. Костюмы, идея номера, сюжет, музыка.	Конкурсные номера
4	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и концертных номеров; дети самостоятельно выполняют указания педагога, показывают степень освоения программного материала;

Третий год обучения

Задачи

Обучающие:

научить различать разные направления в музыке;

обучить лексике различных танцевальных направлений (стилей)

применять в речи терминологии танцевальной аэробики и классического экзерсиса;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

совершенствовать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;

совершенствовать развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

совершенствовать чувство уверенности в себе;

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Планируемый результаты:

Учащиеся к концу третьего года обучения будут

знать:

правила охраны труда при выполнении движений;

правила личной гигиены;

специальную терминологию;

основы анатомии и физиологии;

историю развития физической культуры, аэробики;

о витаминах;

основы хореографии.

уметь:

выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять и сочинять танцевальные композиции разных стилей;

выступать в сольных и групповых композициях.

Особенности 3-го года обучения:

В период 14-ти лет, начинается перестраиваться организм, появляется негативизм, частая смена настроения. Полностью формируется самосознание, усиливается любознательность. В это время дети ищут пример для подражания, смелую личность, сами мечтают о подвигах. Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Дети хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии. В этой группе актуальны следующие формы занятий: тренинг танцевального мастерства с усложнением экзерсиса в партере, на середине зала; постановка танцевальных композиций более сложных.

Содержание третьего года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
----------	---------------	--------	----------

1	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Ведение в образовательную программу. История зарождения танца. Понятие о гигиене. основы знаний: «Танец - стиль жизни»; «Правильная осанка - ключ к здоровью».	
1.1	Вводное занятие	Знакомство с современными видами и направлениями в танце. Видео, слайд показ.	Повторение ранее изученных танцевальных композиций второго года обучения
2	Хореографическая подготовка (ХП)	Упражнения хореографической подготовки, и движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств (равновесия, повороты, прыжки).	Непременные условия: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Сочетание движений с классической музыкой.
2.1	Элементы классического танца	Показ и исправление ошибок над техникой выполнения упражнений	-полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.; - приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.; - бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе; -махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete); - подъем на полупальцы (releve); - махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante);
2.2	Позиции рук и ног в современном танце	Ознакомление с позициями постановки рук от плеча до кистей.	Руки: 1- руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

			П - руки в сторону, ладони вниз; ПІ - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Ноги: I - пятки вместе, носки вместе; П. - ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.; III -пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу. IV - ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога впереди. Стопы параллельны друг другу. V - похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой. VI – как и первая;
2.3	Базовые виды вращения в танце	Ознакомление с простыми, элементами вращения, и верчения корпуса вокруг своей оси, без отрыва ног от поверхности пола. Рисунок движения: на центре зала, по диагонали, по рампе, и по кругу зала.	Изучение и исполнение вращения: -шаги по 5-й, 6-й позиции ног «шен-цепочка»; -вращение «тур шене» с упадением на одну ногу, темповое «шене»; -скачковое вращение «блинчики»; -пируэты «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу. -вращение по 6-й позиции ног на полупальцах на 180°, -верчение на одной ноге на 360°.

2.4	Allegro прыжковая часть на середине зала	Эта часть урока в классической хореографии является самой сложной. Для успешного выполнения хореографических прыжков, ученикам необходимо выработать правильный толчок, баллон – состояние фигуры в воздухе во время прыжка, правильное приземление.	Изучение и выполнение основных прыжков: -temps saute, changement de pied, -разновидности pas echappe, -виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte), -pas assemble, pas glissade, - pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок.
2.5	Танцевальные элементы и комбинации	Движения народно-характерного танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, Сложные технические элементы русской народной хореографии, и народно-сценического танца.	Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений: -кабриоли, хлопушки, -моталочки, веревочки, -ковырялочки, подбивки, -дробные проходки, голубцы.
3	Современный танец (танцевальные элементы и композиции)	Терминология современного танца. Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.	contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное) bodi roll- скручивание тела stretch - тянуть, растягивать flex, point - сократить, вытянуть flat back - плоская спина skate - скольжение и т.д.
3.1	Основные стили джазового танца	Видео показ джазового стиля.	Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна) Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-

			буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).
3.2	Основные разделы танца модерн	Видео показ направлений модерн	Сидя или лёжа на полу (floowork) Работа на месте (centrework) Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)
3.3	Элементы танца контемпорари	Видео показ направления контемпорари	Кросс. Передвижение в пространстве - основные вращения Экзерсис на середине зала. Plie в современном танце - Battment tendu в современном танце Parter. Работа с полом. - основные позиции в Parter. -основные положения в Parter.
3.4	Элементы современных стилей танца хип-хоп, вог, шаффл	Видео показ направлений современных танцев	Хип-хоп -базовые шаги -изоляция -оппозиция -противодвижение Вог, базовые элементы: «cat walk», «duck walk», «spin and dip»
3.5	Середина на движениях современных видах танца	Внимание уделять развитию остроты и дотянутой и шагу ног. Обращать и обсуждать ошибки.	- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков) - grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с

			руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе). - различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом») - волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).
3.6	Танцевальные этюды	Обсуждение темы, умение рассуждать и раскрывать заданную тему.	Учащимся предлагается представить танцевальные этюды по заданной теме (<i>сказки, предметы, эмоции, времена года...</i>)
3.7	Танцевальная комбинация	Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций по различным видам танцев на 32/64 счета
3.8	Постановочная работа	Правила поведения на сцене, на концертах, в гримерных. Костюмы, идея номера, сюжет, музыка.	Конкурсные номера
4	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и

			концертных номеров; дети самостоятельно выполняют указания педагога, показывают степень освоения программного материала;
--	--	--	--

Четвертый год обучения

Задачи

Обучающие:

научить различать разные направления в музыке;

обучить лексике различных танцевальных направлений (стилей)

применять в речи терминологию танцевальной аэробики и классического экзерсиса;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

совершенствовать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;

совершенствовать развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

совершенствовать чувство уверенности в себе;

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Планируемый результат:

Учащиеся к концу третьего года обучения будут

знать:

правила охраны труда при выполнении движений;

правила личной гигиены;
 специальную терминологию;
 основы анатомии и физиологии;
 историю развития физической культуры, аэробики;
 о витаминах;
 основы хореографии.

уметь:

выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;
 выполнять акробатические упражнения;
 выполнять и сочинять танцевальные композиции разных стилей;
 выступать в сольных и групповых композициях.

Особенности 3-го года обучения:

В период 14-ти лет, начинается перестраиваться организм, появляется негативизм, частая смена настроения. Полностью формируется самосознание, усиливается любознательность. В это время дети ищут пример для подражания, смелую личность, сами мечтают о подвигах. Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Дети хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии. В этой группе актуальны следующие формы занятий: тренинг танцевального мастерства с усложнением экзерсиса в партере, на середине зала; постановка танцевальных композиций более сложных.

Содержание четвертого года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
1	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Ведение в образовательную программу. История зарождения танца. Понятие о гигиене. основы знаний: «Танец - стиль жизни»; «Правильная осанка - ключ к здоровью».	
1.1	Вводное занятие	Совершенствование с современными видами танцев.	Повторение ранее изученных танцевальных композиций третьего года обучения
2	Хореографическая подготовка (ХП)	Упражнения хореографической подготовки, и движения, разучивание которых связано с формированием сложного	Непременные условия: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение,

		двигательного навыка, развитием специальных физических качеств (равновесия, повороты, прыжки).	легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила. Сочетание движений с классической музыкой.
2.1	Элементы классического танца	Показ и исправление ошибок над техникой выполнения упражнений	-полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.; - приседание (grand plie) в 1,2,3 п. н.; - бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе; - махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete); - подъем на полупальцы (releve); - махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante);
2.2	Позиции рук и ног в современном танце	Повторение позиций постановки рук от плеча до кистей.	Руки: 1- руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; П - руки в сторону, ладони вниз; ПІІ - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Ноги: І - пятки вместе, носки вместе; П. - ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.; ПІІІ -пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу. ІV - ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога

			вперед. Стопы параллельны друг другу. V - похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой. VI – как и первая;
2.3	Базовые виды вращения в танце	Повторение простых, элементами вращения, и верчения корпуса вокруг своей оси, без отрыва ног от поверхности пола. Рисунок движения: на центре зала, по диагонали, по рампе, и по кругу зала.	Изучение и исполнение вращения: -шаги по 5-й, 6-й позиции ног «шен-цепочка»; -вращение «тур шене» с упадением на одну ногу, темповое «шене»; -скачковое вращение «блинчики»; -пируэты «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу. -вращение по 6-й позиции ног на полупальцах на 180°; -верчение на одной ноге на 360°.
2.4	Allegro прыжковая часть на середине зала	Для успешного выполнения хореографических прыжков, ученикам необходимо выработать правильный толчок, баллон – состояние фигуры в воздухе во время прыжка, правильное приземление.	Изучение и выполнение основных прыжков: -temps saute, changement de pied, -разновидности pas echappe, -виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte), -pas assemble, pas glissade, - pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок.
2.5	Танцевальные элементы и комбинации	Движения народно-характерного танца, подкрепленные исполнительской техникой классического танца,	Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений:

		Сложные технические элементы русской народной хореографии, и народно сценического танца.	-кабриоли, хлопущки, -моталочки, веревочки, -ковырялочки, подбивки, -дробные проходки, голубцы.
3	Современный танец (танцевальные элементы и композиции)	Терминология современного танца. Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.	contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное) bodi roll- скручивание тела stretch - тянуть, растягивать flex, point - сократить, вытянуть flat back - плоская спина skate - скольжение и т.д.
3.1	Основные стили джазового танца	Видео показ джазового стиля, более сложного исполнения.	Классический джаз (классический танец и джазовая пластика) Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна) Джаз-бит - «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).
3.2	Основные разделы танца модерн	Видео показ направлений модерн с идеей композиции	Сидя или лёжа на полу (floorwork) Работа на месте (centrework) Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)
3.3	Элементы танца контемпорари	Видео показ направления контемпорари с идеей композиции	Кросс. Передвижение в пространстве - основные вращения Экзерсис на середине зала Plie в современном танце - Battment tendu в современном танце

			Parter. Работа с полом. - основные позиции в Parter. -основные положения в Parter.
3.4	Элементы современных стилей танца хип-хоп, вог, шаффл	Видео показ направлений современных танцев	Хип-хоп -базовые шаги -кач -изоляция -оппозиция -противодвижение Вог, базовые элементы: «cat walk», «duck walk», «spin and dip»
3.5	Середина на движениях современных видах танца	Внимание уделять развитию остроты и дотянутой и шагу ног. Обращать и обсуждать ошибки.	- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков) - grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе). - различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом») - волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена ep dehors и ep dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).
3.6	Танцевальные этюды	Обсуждение темы, умение рассуждать и раскрывать заданную тему.	Учащимся предлагается представить танцевальные этюды по заданной теме

			(сказки, предметы, эмоции, времена года...)
3.7	Танцевальная комбинация	Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций по различным видам танцев на 32/64 счета
3.8	Постановочная работа	Правила поведения на сцене, на концертах, в гримерных. Костюмы, идея номера, сюжет, музыка.	Конкурсные номера
4	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и концертных номеров; дети самостоятельно выполняют указания педагога, показывают степень освоения программного материала;

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение, беседа,	Анализ педагогических наблюдений, тестирование	Открытые занятия Концерты, тестирование

			Матрицы тестирования двигательных, творческих способностей (таблицы 5,6) Матрица итоговых результатов обучающихся коллектива (таблица 7)
Формы фиксации результата	Учет участия в массовых мероприятиях (в журнале учета работы педагога)	Матрица субъективного показателя (декабрь, май) (таблица 1) Матрица «Творческий показатель» (таблица 4) Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося (таблица 2)	Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы» (таблица 3) Свидетельство об окончании.
Формы предъявления результата	Показ танцевальных этюдов Участие в мероприятиях ГБУ ДО ДДЮТ «на Ленской»	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Праздники в ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской», (ежегодно)	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Отчетный концерт

Матрицы промежуточного контроля

Субъективный показатель освоения учащимися программы

За 1 полугодие, за весь год

Группа _____

Таблица №1

Оценивание результатов по шкале: 3, 4, 5

№ п/ п	Фамилия Имя	Хореографическая подготовка	Современный танец	Творчество	Музыкально-ритмические способности	Выразительность	Средний балл
1							
2							
3							

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

Таблица №2

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5

	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

(итоговый контроль по завершению программы)

Таблица №3

№	Вопросы	Мнение педагога
	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5

	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить рефлексию после выполнения работы	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 2, 4 – предметный результат

Пункты 3, 7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат

Пункты 6, 11 – личностный результат

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса)

Группа ____

Таблица №4

№	ФИ учащегося	Районный уровень						Городской уровень						Всероссийский уровень						Международный уровень					
		I	II	III	Л	уч		I	II	III	Л	уч		I	II	III	Л	уч		I	II	III	Л	уч	
1																									
2																									
3																									

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Л – лауреат

Уч. – сертификат участника¹

Тестирование творческих способностей

Оценивание результатов по шкале: 3, 4, 5

Таблица №6

Фамилия, имя	Определение ритмического рисунка	"Ай, да я!" Артистизм	"Ай, да я!" Двигательный запас	"Ай, да я!" Сочетание с музыкой	«Сочинение танца»

Оценка развития творческих, музыкальных, музыкально – ритмических способностей.

Музыкально – ритмические способности: «Определи ритмический рисунок»,

Оценивается правильность и чёткость исполнения:

Высокий «3 балла» – испытуемый воспроизводит ритмический рисунок без ошибок. Средний «2 балла» – испытуемый допускает 1-2 ошибки. Низкий «1 балл» – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Музыкально ритмические способности, творческие: «Ай, да я!». Учащимся предлагается игра, в которой они под различные музыкальные произведения должны выполнить танцевальные движения, продемонстрировав свои музыкально-ритмические и творческие способности.

¹ Общий результат рассчитывается с учетом весового коэффициента, принятого в ГБУ ДО ДДИОТ «На Ленской»

Оценка:

Очень высокий уровень 5 баллов – Испытуемый чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны и разнообразны.

Высокий уровень 4 балла – Испытуемый чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движениях, но не уверенно; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны и разнообразны.

Средний уровень 3 балла – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения знакомые ранее из других танцевальных композиций,

движения соответствуют характеру музыки;

Низкий уровень 2 балла – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения знакомые ранее из других танцевальных композиций, нет выразительности и разнообразия движений.

Очень низкий уровень 1 балл – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке.

Матрица итоговых результатов обучающихся коллектива «AERODANCE». Современные танцы».

группа _____

Таблица №7

№	Фамилия, имя учащегося	Предметные			Метапредметные			Личностные		
		Умение выразить в танце музыкальную драматургию, характерность, артистизм	Исполнение классического и народно-сценического танца из репертуара	Знание терминалогии и танцевальных движений	Умение импровизировать	Умение анализировать собственное исполнение и исполнение других учащихся	Умение творчески мыслить и фантазировать	Дисциплинированность	Конструктивные разрешения конфликтных ситуаций	Потребность в самовыражении, соц.признании

Тест - анкета по итогам учебного года для учащегося

Педагог(Ф.И.О.): _____

И.Ф.ребенка _____

Год обучения _____

Почему ты занимаешься в танцевальной студии

Потому что мне интересно, нравится

Потому что здесь занимаются мои подруги (друг, брат, сестра)

Так хотят родители

Как считаешь, ты многому научился (лась)?

Многому

Еще есть к чему стремиться и чему учиться

Достигнуты некоторые результаты

Как ты думаешь, то чему научился (лась), может тебе пригодиться потом в жизни?

Обязательно

Наверно пригодится

Нет

Хотел(а) быты продолжить занятия в этом коллективе в следующем году?

Да

Еще не знаю

Нет

Подпись _____ /

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Основная **форма организационной деятельности** является работа со всем составом и групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

фронтальная;

работа в парах, тройках, малых группах;

индивидуальная;

ансамблевая

Основная форма работы - групповая. При проведении занятий по танцевальной аэробике используется *фронтальный метод обучения*, где руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (шеренгах,

колоннах, круге и т. д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный, способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Формы проведения занятий: соревнование, спектакль, творческая встреча, открытое занятие, обсуждение, беседа, практическое занятие, шоу, фестиваль, конкурс, репетиция, концерт.

В данной программе используются методы и приемы, изложенные в учебных пособиях по хореографии «Азбука хореографии», народному танцу Ткаченко Т. «Народный танец» и современному танцу Гюнтер Х. «Современная пластика».

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по танцевальной аэробике возможно лишь при соблюдении ряда **дидактических принципов**. Таких как:

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, приемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Принцип сознательности и активности предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Список литературы для обучающихся

Белохвостов М. Вольтажная акробатика изд. ЛКИ, 2008, 304 стр.

Дубровский В. И. Спортивная физиология. Учеб. для ВУЗов – М., 2005.

Ингерлейб.М. Б. Анатомия физических упражнений. Изд.3-е. – Ростов н/Д .

Кожевников Н.В. «Акробатика» - М., Искусство, 2003.

Ухимцев В. Искусство управлять дыханием. –М.: Изд. «Современная школа», 2008. – 256 стр.

Фадеева С. Л., Неугасова Т. Н. Учебное пособие. Теория и методика. Феникс - Фитнес. 2010.

Интернет-ресурсы:

Группа в социальной сети «ВКонтакте»: Студия современного танца «AERODANCE».

Инстаграм: # Aerodance2011

Литература родителей и педагогов

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Боб Андерсон. Растяжка для каждого. Комплексы упражнений для всех частей тела, на любое время суток, для мужчин и женщин, детей и взрослых и для всех видов спорта. - Минск:

Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Когито-центр, - М., 2001.

Журналы "SHAPE". - ООО "ПАБЛИШИНГ ХАУС ВЕНЕТО", 2000 - 2012. (40 журналов);

Илзе Лиепа. Метод Лиепа. Философия тела. - ООО Альпина нон-фикшн, 2012. - 170с.

Каган М. С. Морфология искусства.– М.: Искусство, 2004 – 324с.

Коротеева Е.И. Искусство и ты. – М., 2000.

Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Европа, 2006 - 432с.

Мураками, К. пер. А. Антоновой. Начнем день с Пилатеса. - М.: Эксмо, 2008. - 232 с.

Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. – М. ГИТИС, 2000. - 438с.

Остин Д. Пилатес для вас/ Д. Остин // Пер. с англ. И. В. Гродель. – Мн.: ООО Попурри, 2004.– 320 с.

Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Руднева С., Фиш Э.. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2000.

Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. ЭКСМО, - М., 2003. 148с.

Фельденкрайз М. Осознавание через движение: 12 практических уроков. СПб, - М., 2000. 160с.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная общеразвивающая программа
**«КОЛЛЕКТИВ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА
«ОМЕГА»**

Срок освоения: 8 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик: Макерова Октябрина Николаевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальный танец – один из наиболее массовых видов хореографического искусства. Уже много лет этот вид танца тесно связан со спортом, т.к. своё мастерство танцевальные дуэты демонстрируют на спортивных соревнованиях, где оценка судейства складывается из демонстрации технических навыков, эстетического показа, физической выносливости и спортивного характера. Интерес к этому виду танца, как искусства и спорта не утихает, и поэтому спортивный бальный танец занимает большое место в эстетическом, физическом и нравственном воспитании.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста от 7 до 18 лет, желающих заниматься данным видом творчества, и предусматривает обучение спортивному бальному танцу с нулевого уровня. Возможен дополнительный набор детей на 2-й и последующие года обучения при наличии соответствующих умений и навыков.

Актуальность программы заключается в массовости, общедоступности и возможности самовыражения как спортивного, так и творческого. Воспитание эстетики движений тела, этики отношений в общении, выработка спортивного характера личности, привитие вкуса к физической культуре, самодисциплине и здоровому образу жизни очень необходимо в современном мире.

Особенность программы

Учитывая специфику спортивного бального танца, включающую в себя тесную связь искусства и спорта, программа ставит акценты на соединении художественно творческой, эстетической выразительности, физической культуры и спортивности в танце. Таким образом, соединение классического бального танца и спорта является отличительной особенностью данной программы.

Уровень программы – углублённый.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации данной программы составляет 8 лет, при этом каждая группа имеет свои возрастные грани, цели и задачи, определённые данной программой.

Цель программы: развитие творческих способностей, укрепление физического здоровья через приобщение к искусству бального танца и спортивно - творческой деятельности, содействие развитию гармоничной целостной личности в духовном, моральном и физическом плане.

Задачи программы

Воспитательные:

Привитие интереса к физической культуре, творчеству, самодисциплине и здоровому образу жизни;

Воспитание этики отношений и культуры поведения в коллективе; (преодоление возрастных трудностей в отношениях);

Расширение круга эстетических представлений и культурных интересов;

Выработка личностных качеств спортсмена, воспитание настойчивости, трудолюбия и целеустремлённости в достижении спортивных и творческих результатов.

Развивающие:

Развитие физических данных; пластики тела; координации; эстетики движений, чувства ритма; спортивности; моторики; физической выносливости;

Развитие и совершенствование таких качеств, как внимание; мышление; память;

Развитие творческих способностей; умение импровизировать, создавать композиции танца;

Развитие навыков самостоятельной работы, самодисциплины.

Обучающие:

Обучение жанрам бального танца (Европейские танцы; Латиноамериканские танцы), освоение танцевальных движений данных жанров;

Ознакомление с основами хореографического искусства (ритмика, классический и народно-характерный танец);

Обучение пониманию музыкальной грамоты (музыкальный размер, темп музыки, музыкальный ритм);

Обучение навыкам общефизической подготовки, умению работать над собой и самодисциплине.

Обучение умению демонстрировать свои знания и навыки публично

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся освоят:

Жанры спортивного бального танца;

Основы классической хореографии;

Основы музыкальной грамоты;

Умение работать над собой развивая навыки общефизической подготовки и самодисциплины танцора-спортсмена;

Умение демонстрировать свои знания и навыки публично.

Метапредметные:

У учащихся разовьются физические данные; пластика тела, координация; эстетика движений; спортивность; моторика; повысится физическая выносливость;

Разовьются следующие качества: внимание; образное мышление, самостоятельность мышления, творческое воображение, память;

Разовьются творческие способности: умение импровизировать, создавать композиции танца и анализировать качество созданной танцевальной композиции.

Разовьётся потребность в самостоятельном художественно-творческом самовыражении и самодисциплине в работе над собой.

Личностные:

Разовьётся интерес к физической культуре, творчеству, самодисциплине и здоровому образу жизни;

Воспитается чувство этики отношений, культуры поведения и творческой работы в коллективе;

Воспитается: толерантность, нравственность, доброжелательность, культура поведения, позволяющие уважать и принимать духовные и культурные ценности;

Будут выработаны личностные качества спортсмена, такие как настойчивость, трудолюбие и целеустремлённость в достижении спортивных и творческих результатов.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

На занятия групп 1 и 2-го года обучения, в неделю, отводится 4 часа с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа, или 3 раза в неделю (1час + 1час + 2 часа). Начиная, с 3-го года обучения, в связи с увеличением материала, часы занятий увеличиваются до 6-ти часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа).

На всех этапах реализации программы может включаться дистанционное обучение, включающее интерактивное взаимодействие, как для подачи обучающего материала, так и для работы с группой на online платформах

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие от 7-ти до 18-ти лет, группы формируются по возрастам.

Формы организации и проведения занятий: Программа рассчитана на 4 этапа и дана по годам обучения, на каждый год обучения предполагается определенный минимум знаний, умений, навыков по спортивным бальным танцам.

1 этап - (группы начинающих 1 и 2-ой год обучения) включает в себя задачу подготовки спортсмена-танцора по классификации массовый спорт - Н3; Н4; Н5 – начинающие танцоры, исполняющие 3 танца, 4 танца или 5 танцев);

2 этап – группы, продолжающих обучение, 3 и 4-ый год обучения. Включает в себя задачу подготовки спортсмена-танцора по классификации (массовый спорт – Н6 - начинающие танцоры, исполняющие 6 танцев) и классификации – спорт высших достижений по классу «Е». Знакомство с постановочными концертными номерами как для отдельных пар, так и ансамблевого направления.

3 этап - группы совершенствования - 5 и 6-ой год обучения. Включает в себя более углублённую работу по дальнейшему изучению и тренировке танцевальных навыков, активное участие в соревнованиях для набора очков на следующие спортивные классы «Д» и «С». Творческая работа в ансамбле.

4 этап – группы опытных танцоров – 7 и 8-ой год обучения. Продолжение совершенствования своих спортивных и творческих навыков и умений.

Материально-техническое обеспечение

Танцевальный зал из расчета не менее 4-х квадратных метров на одного занимающегося - в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; аппаратура для воспроизведения музыки (компьютер со звуковыми колонками, магнитофон, звуко-усилительная аппаратура), музыкальный материал на звуко-носителе (CD, DVD, флеш-носители).

Кадровое обеспечение – занятия проводятся одним педагогом.

Учебный план

1-й год обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	28	6	22	Текущий контроль: выполнение упражнений с помощью педагога
3	Р.3 Детские танцы.	38	8	30	Текущий контроль (тестирование, беседы, консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	28	6	22	Текущий контроль (тестирование, беседы, обобщающие занятия по теме, консультации, практический показ)
5	Р.5 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	38	8	30	Текущий контроль (тестирование, беседы, обобщающие занятия по теме, консультации, практический показ)
6	Р.6 Постановочные номера, репетиционная работа.	6	1	5	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
7	Р.7 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль открытое занятие
	Итого:	144	30	114	

Учебный план 2-го года обучения

№	Название	Количество часов	Формы контроля
---	----------	------------------	----------------

п/ п	раздела				
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Детские танцы.	18	1	17	Текущий контроль (тестирование, беседы, консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	42	4	38	Текущий контроль (тестирование, беседы, обобщающие занятия по теме, консультации, практический показ)
5	Р.5 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	48	6	42	Текущий контроль (тестирование, беседы, обобщающие занятия по теме, консультации, практический показ)
6	Р.6 Постановочные номера, репетиционная работа.	6	1	5	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
7	Р.7 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	144	15	129	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	29	3	26	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	79	7	72	Текущий контроль (тестирование, беседы, консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	88	8	80	Текущий контроль (тестирование, беседы, консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ)
5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	216	21	195	

Учебный план 4-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	30	3	27	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)

3	Р.3 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	82	6	76	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	84	6	78	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	216	18	198	

Учебный план 5-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	30	3	27	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	82	6	76	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)

4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	84	6	78	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	216	18	198	

Учебный план 6-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	86	8	78	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	86	8	78	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)

5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	216	21	195	

Учебный план 7-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Спортивные бальные танцы. Европейская программа.	86	6	80	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
4	Р.4 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа.	86	6	80	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Промежуточный контроль: открытое (итоговое) занятие

	Итого:	216	17	199	
--	---------------	-----	----	-----	--

Учебный план 8-го года обучения

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Р.1 Введение	2	1	1	Текущий контроль (беседы, консультации, обобщающие занятия по теме)
2	Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.	24	2	22	Текущий контроль (систематическое повторение пройденного материала на последующих занятиях)
3	Р.3 Спортивные балльные танцы. Европейская программа.	86	6	80	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
4	Р.4 Спортивные балльные танцы. Латиноамериканская программа.	86	6	80	Текущий контроль (консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, исправление ошибок, устранение недостатков)
5	Р.5 Постановочные номера, репетиционная работа.	14	2	12	Текущий контроль: (обобщающие занятия по теме, практический показ, наблюдения, анализ)
6	Р.6 Заключительные занятия по итогам года	4	0	4	Итоговый контроль: открытое (итоговое) занятие
	Итого:	216	17	199	

Рабочая программа

Первый год обучения

Задачи

Основной задачей является привитие заинтересованности и желания заниматься искусством танца. Развитие координации (тренировочные упражнения на различные части

тела), слуховых и двигательных навыков в зависимости от ритмического характера музыки (детские танцы), выработка правильной постановки корпуса (начальные элементы классического танца), изучение основных шагов и фигур спортивного бального танца. Подготовка начинающего спортсмена.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения

Получение первоначальных знаний и навыков спортивного бального танца, понимание ритмического характера танца. Участие в соревнованиях по классификации массовый спорт – НЗ (начинающие танцоры, исполняющие на соревнованиях 3 танца).

Особенности первого года обучения

Учащиеся знакомятся с основами бального танца, музыкальными особенностями изучаемых танцев, с демонстрацией своих навыков на публике и спортивным опытом.

Содержание

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 1-го года обучения, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий.

Р.2 Тренировочные упражнения для развития пластики и координации, элементы классического танца.

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Тренировочные упражнения для развития пластики и координации:

Теория: вводится понятие о корпусе, суставах, мышцах и подготовке их к занятиям.

Практика:

1. Голова и шея – наклоны, вытягивания, вращения;
2. Плечи, локтевые суставы, кисти – подъёмы, опускания, вращения;
3. Грудная клетка, бёдра – сдвигание вперёд, назад, в стороны, круговые вращения, скручивания влево и вправо вокруг позвоночника;
4. Корпус – наклоны, прогибы, растягивания;
5. Колени – приседания, пружины, круговые движения;
6. Стопы – подъёмы на носки, перекаты на пятки, шаги на пятках и носках;
7. Прыжки – вариации прыжков.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов

Теория: вводятся понятия позиций рук, ног из классического танца; плие, батманы, релеве.

Практика:

1. Разучивание позиций рук – I; II; III; 1-ое пор де бра;
2. Разучивание позиций ног – I; II; III; VI
3. Плие «деми» и «гранд»;
4. Батман тандю;
5. Релеве (подъёмы на полу-пальцы);
6. Гранд батман (махи ногой);

Соединение элементов классического танца в **Экзерсис**: релеве; плие; батман тандю; гранд батман; 1-ое пор де бра.

Р.3 Детские танцы

Теория: вводятся понятия: подскоков; галопа; приставных шагов; постановки корпуса, рук. Понятие ритма, музыкальных особенностей танца.

Практика:

1. «Диско танец на координацию». Подъёмы и опускания рук; пружина в коленях, одновременная работа рук и ног; музыкальность.
2. «Берлинская полька». Подскоки; галоп; шаг польки; постановка корпуса; позиции рук.
3. «Модный рок». Приставные шаги; повороты в право и в лево на 3х шагах; постановка корпуса; позиции рук.

Р.4 Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма; музыкального размера танца; «линия танца». Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Закрытые перемены; Правый поворот; Левый поворот

Практика:

1. Подъёмы и опускания на стопе, снижение в коленях.
2. Соединение №1: Правый поворот - 2-е Закрытые перемены, (а) поворот на 90*, б) на 180*);
3. Соединение №2: Правый поворот - закрытая перемена - Левый поворот - закрытая перемена.
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Поступательное шассе; Четвертной поворот вправо и влево.

Практика:

1. Упражнение – шассе влево, вправо, вперёд и назад (выработка приставных шагов на полу-пальцах);
2. Поступательное шассе в паре (снижения, подъёмы в стопе и коленях);
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук.

Р.5 Спортивные балльные танцы. Латиноамериканская программа

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Основные движения с правой и левой ноги; Поступательное основное движение; Виски влево и вправо; Самба ход на месте; Променадный самба ход (в П.П).

Практика:

1. Тренировка «баунс» движения (пружина - выталкивание) в стопе, коленях на описанных выше фигурах;
2. Соединение фигур в композицию;
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Тайм степ; Основное движение; Ча-Ча-Ча шассе вправо и влево; Чек (Нью-Йорк) из контр променадной позиции (КПП) и променадной позиции (ПП); Повороты на месте влево и вправо; Повороты под рукой влево и вправо.

Практика:

1. Выработка выпрямления колена; I позиции в стопе; шага с подушечки на всю стопу; позиции рук (I, II, III)
2. Соединение базовых фигур в композицию
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук, ведение.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Основное движение; Фолловэй троувэй; Звено.

Практика:

1. Выработка правильной работы стоп и коленей;

2. Постановка корпуса;
3. Соединение фигур в композицию.

Р.6 Постановочные номера

Теория. Рисунок танца, отдельные танцевальные связки на основе детских танцев.

Практика. Прослушивание музыки, исполнение рисунка танца в заданном темпе, репетиции.

Р.7 Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок, показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Второй год обучения.

Задачи

Укрепить заинтересованность и желание заниматься спортивными бальными танцами, продолжать развивать навыки и умения в спортивных бальных танцах. Включает в себя задачу подготовки спортсмена-танцора по классификации массовый спорт - Н4 (начинающие танцоры исполняющие 4 танца конкурсной программы).

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения

Более осознанное освоение танцевального материала, совершенствование практических умений и навыков, получение спортивных разрядов массового спорта.

Особенности второго года обучения

Учащиеся продолжают знакомиться с основами бального танца уже более осознанно, происходит увеличение количества танцевальных фигур и сложности их исполнения. Ставятся акценты на музыкально-ритмической окраске танца. Продолжается работа над умением демонстрации своих навыков на публике и получением спортивного опыта.

Содержание

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 2-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

Р.2: Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца.

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория: Закрепление тренировочных упражнений 1го года обучения; понятия о корпусе, суставах, мышцах и подготовке их к занятиям.

Практика:

1. Голова и шея – наклоны, вытягивания, вращения;
2. Плечи, локтевые суставы, кисти – подъёмы, опускания, вращения;

3. Грудная клетка, бёдра – сдвигание вперёд, назад, в стороны, круговые вращения, скручивания влево и вправо вокруг позвоночника;
4. Корпус – наклоны, прогибы, растягивания;
5. Колени – приседания, пружины, круговые движения;
6. Стопы – подъёмы на носки, перекаты на пятки, шаги на пятках и носках;
7. Прыжки – вариации прыжков.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов

Практика:

1. 1- 2-ое пор де бра;
2. Позиции ног – I; II; III; V
3. Релеве (по позициям ног);
4. Плие и гранд плие (по позициям ног);
5. Батман тандю;
6. Ронд де жамб и Пасэ;
7. Гранд батман (махи ногой);

Соединение элементов классического танца в **Экзерсис**: релеве; плие; батман тандю; ронд де жамб и пасэ; гранд батман; 1-ое и 2-ое пор де бра.

Р.3 Детские танцы

Практика:

1. «Берлинская полька»; «Полька свободной композиции». Подскоки; галоп; шаг польки; постановка корпуса; позиции рук.
2. «Модный рок». Приставные шаги; повороты в право и в лево на 3х шагах; постановка корпуса; позиции рук.

Р.4 Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: 1-го года обучения; Виск; Поступательное шассе (синкопированное шассе); Наружная перемена.

Практика

Подъёмы и опускания в стопе, снижение в коленях.

1.

2. Отработка техники в новых фигурах;
3. Соединение №2 первого года обучения;
4. Составление композиции с новыми фигурами;
5. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: 1-го года обучения; Четвертной поворот вправо; Лок степ вперед; Лок степ назад.

Практика:

1. Упражнение – шассе влево, вправо, вперед и двигаясь спиной (выработка приставных шагов на полу-пальцах);
2. Отработка техники шага в новых фигурах;
3. Составление композиции с новыми фигурами;
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Р.5 Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры; Боковой самба ход; Бота-фого с продвижением вперед-назад; Наружное основное движение.

Практика:

1. Тренировка «баунс» движения (пружина - выталкивание) в стопе, коленях на описанных выше фигурах
2. Соединение фигур в композицию
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: 1-го года обучения; Рука к руке; Три ча-ча-ча; Лок степ (вперед, назад); Хип твист; Открытый хип твист; Ронд-шассе.

Практика:

1. Выработка выпрямления колена, I позиции в стопе, шага с подушечки на всю стопу; позиции рук в паре (I, II, III); ведение;
2. Тренировка техники работы ног в новых фигурах
3. Создание композиций с новыми фигурами
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре, ведение.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: 1-го года обучения; Смена мест справа налево; Смена мест слева на право; Смена рук за спиной; Стой-иди; Двойное звено.

Практика:

1. Выработка правильной работы стоп и коленей;
2. Тренировка техники работы ног в новых фигурах
3. Создание композиций с новыми фигурами
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре, ведение.

Р.6 Постановочные номера

Теория. Рисунок танца, отдельные танцевальные связки на основе детских танцев; латиноамериканских и европейских.

Практика. Прослушивание музыки, разучивание композиции, репетиции.

Р.7 Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок, показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Третий год обучения.

Задачи

Выработка физической выносливости; самостоятельная работа над поставленными педагогом, перед каждой парой, индивидуальными задачами, более углублённое освоение танцевального материала на следующей ступени знаний, совершенствование практических умений. Выработка скорости усвоения нового материала.

Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения

Развитие спортивного характера и умения работать над собой. Получение спортивных разрядов по классификациям массового спорта Н5 и Н6 (начинающие танцоры исполняющие 5 и 6 танцев конкурсной программы). Развитие внимания и памяти в умении быстрого усвоения материала.

Особенности третьего года обучения

Добавляются новые танцы. Проходит более углублённое освоение танцевального материала с большей степенью осознанности, с методическим разбором техники исполнения танцевальных фигур, и дальнейшим изучением программного материала с целью выработки потребности в самостоятельном творческом выражении и спортивной подготовке.

Содержание

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 3-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

2. Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации, элементы классического танца. Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Тренировочные упражнения, движения для развития пластики и координации:

Теория: Усложнение упражнений 1-2го годов обучения; растяжка; понятия о корпусе, суставах, мышцах и подготовке их к занятиям.

Практика:

1. Голова и шея – наклоны, вытягивания, вращения;
2. Плечи, локтевые суставы, кисти – подъёмы, опускания, вращения;

3. Грудная клетка, бёдра – сдвигание вперёд, назад, в стороны, круговые вращения, скручивания влево и вправо вокруг позвоночника;
4. Корпус – наклоны, прогибы, растягивания;
5. Колени – приседания, пружины, круговые движения;
6. Стопы – подъёмы на носки, перекаты на пятки, шаги на пятках и носках;
7. Прыжки – вариации прыжков.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов

Практика

1. 3-ое пор де бра; арабески (1-2);
2. Релеве (по позициям ног);
3. Плие и гранд плие (по позициям ног);
4. Батман тандю;
5. Ронд де жамб и пасэ;
6. Тан релеве лян
7. Гранд батман (махи ногой);

Соединение элементов классического танца в **Экзерсис**: релеве; плие; батман тандю; ронд де жамб и пасэ; тан релеве лян; гранд батман; 3-ое пор де бра; арабески (1-2).

3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый спин поворот; Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн); Поступательное шассе вправо; Шассе из ПП; Лок степ вперед; Плетение.

Практика

1.

Подъёмы и опускания в стопе, снижение в коленях.

2. Отработка техники в новых фигурах;
3. Составление композиции с новыми фигурами;
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот

Практика:

1. Подъёмы и опускания на стопе; работа коленей
2. Постановка корпуса.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Четвертной поворот влево (каблукный пивот); Правый поворот; Правый спин поворот; Правый поворот с хезитейшн; Поступательное шассе вправо.

Практика:

1. Упражнение – шассе влево, вправо, вперёд и двигаясь спиной (выработка приставных шагов на полу-пальцах);
2. Отработка техники шага в новых фигурах;
3. Составление композиции с новыми фигурами;
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Левый поворот; Крисс кросс бота фого; Бота фого в ПП и КПП; Вольта поворот дамы под рукой влево и вправо (виски с поворотом дамы под рукой).

Практика:

1. Тренировка «баунс» движения (пружина - выталкивание) в стопе, коленях на описанных выше фигурах
2. Соединение этих фигур в композицию
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Плечо к плечу; Веер; Алемана.

Практика:

1. Выработка выпрямления колена, I позиции в стопе, шага с подушечки на всю стопу; позиции рук в паре (I, II, III); ведение;
2. Тренировка техники работы ног в новых фигурах
3. Создание композиций с новыми фигурами
4. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре, ведение.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкальной окраски танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Хлыст; Американский спин; Носок-каблук свивлы; Променадный ход.

Практика:

1. Выработка правильной работы стоп и коленей 2.
- Тренировка техники работы ног в новых фигурах 3.
- Создание композиций с новыми фигурами 4.
- Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре, ведение.

5. Постановочные номера

Теория. «Фигурный Вальс»

Практика

1.

- Разучивание и отработка элементов танца;
2. Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок, показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Четвёртый год обучения

Задачи

Включает в себя задачу подготовки спортсмена-танцора по классификации массовый спорт – Н6 (начинающие танцоры, исполняющие 6 танцев) и классификации – спорт высших достижений по классу «Е». Добиться более высокой ступени знаний и навыков, с методическим разбором техники исполнения танцев, и дальнейшим изучением программного материала с целью выработки устойчивой потребности в самостоятельном творческом выражении и спортивной подготовке.

Ожидаемые результаты к концу четвёртого года обучения

Выработка спортивного характера и умения работать над собой. Понимание полученных теоретических и практических навыков. Участие в соревнованиях по классификации массовый спорт – Н6 (начинающие танцоры, исполняющие на соревнованиях 6 танцев) и классификации – спорт высших достижений по классу «Е».

Особенности четвёртого года обучения

Добавляются новые конкурсные танцы. Акцент на более углублённое освоение танцевального материала. Учащиеся совершенствуют полученные практические умения, расширяют и углубляют свои знания.

Содержание

Р.1. Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 4-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

Р.2. Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации, элементы классического танца.

Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации:

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория и Практика:

Усложнение тренировочных упражнений 3го года обучения

Элементы классического танца:

Теория: Понимание важности постановки корпуса; развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов для балльных танцев.

Практика:

1. 3-ое пор де бра; арабески (1-2);
2. Релеве (по позициям ног);
3. Плие и гранд плие (по позициям ног);
4. Батман тандю;
5. Батман тандю жете
6. Ронд де жамб и пасэ;
7. Батман фондю
8. Тан релеве лян
9. Гранд батман (махи ногой);

Соединение элементов классического танца в **Экзерсис**: релеве; плие; батман тандю и жете; ронд де жамб и пасэ; батман фондю; тан релеве лян; гранд батман; 3-ое пор де бра; арабески (1-2).

Р.3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Теория: Понимание общих принципов работы ног - (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

1. Нарботка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Тренировка физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория и Практика:

1. Виск назад;
2. Лок степ назад;
3. Левое корте

Технические особенности исполнения шагов; Ритм и музыкальность; Упражнения для постановки корпуса, позиций рук; Составление композиций с новыми фигурами.

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры - Ход; Поступательный боковой шаг; Рок поворот; Корте назад; Поступательное звено; Закрытый променад; Основной левый поворот; Открытый левый поворот - (дама сбоку или в линию с закрытым или открытым окончанием); Променадное звено. Позиции корпуса.

Практика:

1. Отработка техники работы ног в фигурах;
2. Составление композиции на данных шагах и фигурах;
3. Постановка в паре и позиции корпуса;
4. Ведение

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот.

Практика:

1. Техника работы ног
2. Работа корпуса
3. Постановка корпуса.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Левый шассе поворот; Типпл шассе вправо; Правый пивот поворот; Кросс шассе; Наружная перемена.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Р.4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория: Понимание принципов работы ног - (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Тренировка физической выносливости.

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Вольта; Крисс кросс вольта; Сольный вольта поворот; Мэйпоул (непрерывный вольта поворот влево и вправо)

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание новых композиций;
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Ключка; Раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Правый волчок.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; всерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Румба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Основное движение; Плечо к плечу; Поступательные шаги вперёд или назад; Повороты влево и вправо; Поворот под рукой влево и вправо; Чек (Нью-Йорк) в контр променадной позиции (КПП) и променадной позиции (ПП); Рука к руке; Алемана; Веер.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; веерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Двойной кросс хлыст; Флик болл чеиндж; Троувэй хлыст; Муч; Удар бедром.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

Р.5. Постановочные номера

1. «Фигурный Вальс»
2. «Джайв»

Практика: 1. Разучивание и отработка элементов танца;
2. Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Пятый год обучения

Задачи

Ставятся задачи углублённого освоения танцевального материала. Добиться более высокой степени знаний и навыков, с методическим разбором техники исполнения танцев,

и дальнейшим изучением программного материала с целью выработки устойчивой потребности в самостоятельном творческом выражении и спортивной подготовке. Активное участие в соревнованиях спорта высших достижений для набора очков на следующий спортивный класс «Д».

Ожидаемые результаты к концу пятого года обучения

Достижение более высокого уровня исполнительского мастерства, формирование личности танцора-спортсмена, умения работать над собой. Овладение более сложными композиционными и музыкально-ритмическими соединениями фигур, совершенствование практических умений, получение спортивных разрядов и классов.

Особенности пятого года обучения

Направленность на достижение более высокого уровня исполнительского мастерства. На изученных ранее основных фигурах и приемах исполнения, строятся танцевальные вариации последующих групп сложности.

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 5-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях

2. Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации, элементы классического танца.

Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации:

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория: Понимание важности подготовки мышц и суставов тела для тренировочного процесса.

Практика:

Разминка - Тренаж – подготовка мышц, суставов к занятиям.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Теория: Понимание важности классических позиций корпуса, рук и ног для балльных танцев.

Практика: Экзерсис - систематические занятия на постановку корпуса; развития силы, эластичности рук, ног, подвижности суставов; эстетичности линий корпуса.

3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Теория: Понимание общих принципов работы ног - (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Дрэг хезитейшен; Телемарк; Открытый телемарк; Кросс хезитейшн; Крыло; Импетус поворот; Открытый импетус поворот; Позиции корпуса.

Практика

1.

- Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
 3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Открытый променад; Фо степ; Фо степ перемена; Фоллзвэй фо степ; Рок с ЛН, с ПН; Правый твист поворот; Файвстеп; Файвстеп в повороте; Наружный свивл и в повороте; Фоллзвэй променад. Позиции корпуса.

Практика:

1. Отработка техники работы ног в фигурах;
2. Составление композиции на данных шагах и фигурах;
3. Постановка в паре и позиции корпуса;
4. Ведение

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот; Перемена с левого на правый поворот

Практика:

- 1.Техника работы ног
2. Работа корпуса
3. Постановка корпуса.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Бегущее окончание; Ви 6; Правый поворот, лок степ назад, бегущее окончание; Левый поворот.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория: Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

1. Нарботка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Закрытые роки; Открытые роки; Корта джака; Коса; Аргентинские кроссы; Раскручивание от руки; Спиральный поворот дамы на трёх шагах; Роки назад.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание новых композиций;
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Турецкое полотенце; Левый волчок; Раскрытие из левого волчка; Кубинский брэйк; Дробный кубинский брэйк; Кросс бэйзик; Аида; Спираль.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; веерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Румба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Ключка; Правый волчок; Раскрытие вправо; Закрытый хип твист; Открытый хип твист; Кукарача; Спираль; Фехтование; Фоллзвей (Аида); Кубинские роки; Локон.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; веерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Простой спин; Раскручивание от руки; Флики в брейк; Перекрученная перемена мест слева направо; Цыплячий ход.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов танца;
2. Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Шестой год обучения

Задачи

Совершенствование танцевальных навыков и умений, активное участие в соревнованиях спорта высших достижений для набора очков на следующие спортивные классы «Д» и «С». Научиться более сложным композиционным и музыкально-ритмическим соединениям фигур. Подготовка учеников к решению задач импровизации, как в творческой, так и в спортивной направленности.

Ожидаемые результаты к концу шестого года обучения

Достижение более высокого уровня исполнительского мастерства, формирование личности танцора-спортсмена. Овладение более сложными композиционными и музыкально-ритмическими соединениями фигур, совершенствование практических умений, получение спортивных разрядов и классов.

Особенности шестого года обучения

Добавляются новые танцы. На изученных ранее основных фигурах и приемах исполнения, строятся танцевальные вариации последующих групп сложности. Методический разбор танцевальных движений и фигур танца готовит к решению задач импровизации как в творческой, так и в спортивной направленности.

Содержание

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 6-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

2. Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации, элементы классического танца.

Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации:

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория и Практика:

Разминка - Тренаж – подготовка мышц, суставов к занятиям.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Теория и Практика: Экзерсис - систематические занятия на постановку корпуса; развития силы, эластичности рук, ног, подвижности суставов; эстетичности линий корпуса.

3. Спортивные бальные танцы. Европейская программа

Теория: Понимание общих принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Двойной левый спин; Лок с поворотом вправо и влево; Левый пивот.

Практика

1.

- Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
 3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Левый поворот на поступательном боковом шаге; Браш теп; Правый променадный поворот; Открытый променад назад; Виск; Виск назад.

Практика:

1. Отработка техники работы ног в фигурах;
2. Составление композиции на данных шагах и фигурах;
3. Постановка в паре и позиции корпуса;
4. Ведение

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот; Перемена с левого на правый поворот; Перемены назад.

Практика:

- 1.Техника работы ног
2. Работа корпуса
3. Постановка корпуса.

Медленный Фокстрот

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Перо; Перо окончание; Тройной шаг; Правый поворот;

Левый поворот; Перемена направления; Импетус поворот; Открытый импетус поворот; Телемарк; Открытый телемарк; Плетение.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Телемарк; Быстрый открытый левый; Импетус поворот; Четыре быстрых бегущих шага; Двойной левый спин; Бегущий правый поворот; Левый пивот.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория: Понимание принципов работы ног - (стопы, колени, бедра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки). Понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

1. Нарботка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Локи с продвижением; Самба локи; Самба шассе; Дроп вольта; Крузадо ход и локи в теневой позиции; Карусель (круговая вольта вправо и влево); Контр Ботафого; Бег из променада в контрпроменад.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание новых композиций;
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Лассо; Туда и обратно; Шаги в сторону; Чейс; Слип шассе.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; всерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Румба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Альтернативное основное движение; Раскрытие влево и вправо; Ход вперед и назад; Лассо; Продолженный хип твист.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; всерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Пасодобль

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Аппель; Наместе; Шассе; Перемещение; Атака; Разделение; Плащ; Променад.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Левый хлыст; Испанские руки; Перекрученный фолловэй троувэй; Майами спешл, Флики в брейк.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов танца
2. Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Седьмой год обучения

Задачи

Работа по дальнейшему совершенствованию и самосовершенствованию обучающихся как спортсменов и культурно творческих личностей. Изучение нового материала и оттачивание танцевально-спортивных навыков, активное участие в соревнованиях спорта высших достижений для набора очков на следующие спортивные классы «С» и выше. Закрепление потребности в развитии личностных качеств танцора-спортсмена, формирование личности несущей, посредством своего танца, красоту физической культуры и спорта.

Ожидаемые результаты к концу седьмого года обучения

Достижение высокого уровня спортивного мастерства, формирование личности танцора-спортсмена. Овладение более сложными композиционными и музыкально-ритмическими соединениями фигур, совершенствование практических умений, получение спортивных разрядов и классов.

Особенности седьмого года обучения

Начиная с 7-го года обучения закрепление эстетических представлений и культурных интересов, закрепление интереса к самостоятельному художественно-творческому самовыражению, закрепление потребности в развитии личностных качеств танцора-спортсмена.

Содержание

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 7-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

2. Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации, элементы классического танца.

Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации:

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория и Практика:

Разминка - Тренаж – подготовка мышц, суставов к занятиям.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Теория и Практика: Экзерсис - систематические занятия на постановку корпуса; развития силы, эластичности рук, ног, подвижности суставов; эстетичности позиций.

3. Спортивные бальные танцы. Европейская программа

Теория: Понимание общих принципов работы ног (стопы, колени, бедра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Изогнутое перо; Изогнутый тройной шаг; Виск влево; Наружный спин; Левый фоллэвей и слип пивот.

Практика

1.

Отработка техники работы ног

2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Наружный спин; Открытый телемарк; Двойной променад; Чейс.

Практика:

1. Отработка техники работы ног в фигурах;
2. Составление композиции на данных шагах и фигурах;

3. Постановка в паре и позиции корпуса;

4. Ведение

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот; Перемена с левого на правый поворот; Перемены назад; Флекер влево и вправо.

Практика:

1. Техника работы ног
2. Работа корпуса
3. Постановка корпуса.

Медленный Фокстрот

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Ховер перо; Изогнутый тройной шаг; Открытый правый поворот из ПП; Правый твист поворот; Левая волна.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Типси влево и вправо; Открытый импетус; Открытый телемарк; Ховер корте; Кросс свивл; Шесть быстрых бегущих шагов.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория: Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); Понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Вольта с одноимённых ног; Вольта с продвижением в теневой позиции; Смены ног.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание новых композиций;
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигуры: Открытый хип твист со спиральным окончанием; Возлюбленная; Продолженный круговой хип твист; Способы смены ног.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; всерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Румба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Продолженный круговой хип твист; Три тройки; Левый волчок; Раскрытие из левого волчка; Синкопированный кубинский рок; Скользящие дверцы.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; всерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Пасодобль

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Закрытие из променада; Из променада в обратный; Левый фоллзвей; Открытый телемарк; Удар шпагой; Твисты; Плащ шассе; Испанская линия.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Перекрученный фоллзвей с откидыванием; Ветряная мельница; Смена мест справа налево с двойным поворотом; Спин Шоулдер.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

5. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов танца
2. Разучивание и отработка постановочной композиции.

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

Восьмой год обучения

Задачи

Продолжение самосовершенствования обучающихся как спортсменов, так и творческих личностей. Активное участие в соревнованиях спорта высших достижений для набора очков на следующие спортивные классы «С» и «В». Закрепление интереса к творческой деятельности, импровизации, самостоятельного создания танцевальных композиций.

Ожидаемые результаты к концу восьмого года обучения

Уверенность в своих танцевальных знаниях теоретических и практических. Умение демонстрировать свои навыки в танцевальном спорте и творческом самовыражении. Сформированность личности несущей, посредством своего танца, красоту физической культуры и спорта.

Особенности восьмого года обучения

Закрепление эстетических представлений и культурных интересов, закрепление интереса к самостоятельному художественно-творческому самовыражению, закрепление потребности в развитии личностных качеств танцора-спортсмена.

Р.1 Введение

Теория и Практика: Инструктаж по охране труда. Беседа о целях и задачах 8-го года обучения, о правилах поведения: в учреждении, в учебном классе, на соревнованиях.

2. Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации, элементы классического танца.

Тренировочные упражнения, движения для пластики и координации:

Для развития силы и эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, координации.

Теория: Понимание важности подготовки мышц и суставов тела для тренировочного процесса.

Практика:

Разминка - Тренаж – подготовка мышц, суставов к занятиям.

Элементы классического танца:

Для постановки корпуса; для развития силы, эластичности мышц рук, ног, подвижности суставов.

Теория: Понимание важности классических позиций корпуса, рук и ног для балльных танцев.

Практика: Систематические занятия на постановку корпуса; развития силы, эластичности рук, ног, подвижности суставов; эстетичности линий корпуса.

3. Спортивные балльные танцы. Европейская программа

Теория: Понимание общих принципов работы ног (стопы, колени, бедра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости. Фигуры – линии.

Практика:

- 1.Наработка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Медленный Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Фоллэвей виск; Фоллэвей правый поворот; Бегущий спин поворот; Двойной открытый телемарк; Овер своей; Ланч правый и левый; Испанский Дрег.

Практика

1.

Отработка техники работы ног

2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Танго

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Быстрый лок назад; Проходящий правый поворот; Левый пивот.; Овер своей; Ланч правый и левый; Испанский Дрег.

.

Практика:

1. Отработка техники работы ног в фигурах;
2. Составление композиции на данных шагах и фигурах;
3. Постановка в паре и позиции корпуса;
4. Ведение

Венский Вальс

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый поворот; Левый поворот; Перемена с правого на левый поворот; Перемена с левого на правый поворот; Перемены назад; Флекер влево и вправо.

Практика:

- 1.Техника работы ног
2. Работа корпуса
3. Постановка корпуса.

Медленный Фокстрот

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Правый телемарк; Правое плетение; Правое фоллэвей плетение; Топ спин; Фоллэвей виск; Виск; Левый фоллэвей слип; Правый зигзаг из ПП; Продолженная левая волна; Овер своей; Ланч правый и левый; Испанский Дрег.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Квикстеп

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Лок с поворотом; Поворотный лок вправо; Румба кросс; Фиш тэйл; Дрег; Бегущий спин поворот; Наружный спин.

Практика:

1. Отработка техники работы ног
2. Составление композиций с новыми фигурами
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

4. Спортивные бальные танцы. Латиноамериканская программа

Теория: Понимание принципов работы ног (стопы, колени, бёдра, мышцы); корпуса (голова, шея, руки); понятие о поворотах, вращениях, стойки корпуса; физической выносливости.

Практика:

1. Нарботка навыков с помощью тренировочных упражнений
2. Протанцовывание конкурсных танцев - тренировка физической выносливости.

Самба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Дрег; Кариока ранс; Правый ролл; Левый ролл.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бёдра)
2. Создание новых композиций; усложнение базовых фигур
3. Упражнения для постановки корпуса, позиций рук в паре.

Ча-Ча-Ча

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Понятие ведения. Базовые фигур: Синкопированный открытый хип твист; Следуй за мной; Ритм «гуапача».

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; веерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Румба

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Синкопированный хип твист; Бегущая алемана; Три алеманы.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Позиции в паре: закрытая; открытая; веерная; променадная (ПП) и контрпроменадная (КПП). Ведение в паре.

Пасодобль

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Шестнадцать; Большой круг; Уклонение (фоллзвей виск); Смены ног; Вариация с левой ноги; Фреголина (включая Фарол); Бандерильи; Спины с продвижением; Дроби фламенко

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

Джайв

Теория: Понятие ритма, музыкального размера танца. Технические особенности исполнения шагов. Базовые фигуры: Чаггинг; Катапульта; Брейк Лайерда; Прыжки.

Практика:

1. Тренировка техники работы ног (стопа, колени, бедра)
2. Создание композиций с новыми фигурами;
3. Ведение в паре.

7. Постановочные номера

Создание новых показательных и конкурсных (для ансамбля) номеров

Практика:

1. Разучивание и отработка элементов танца

6. Заключительные занятия по итогам года

Практика. Открытый урок в форме концерта показ общего уровня подготовки группы. Спортивные соревнования, показ индивидуальной подготовки.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
Периодичность	постоянно	От 1 до 3 раз в месяц	1 раз в год
Формы выявления результата	Тестирование, беседы, консультации, обобщающие занятия по теме, практический показ, тренировка, репетиции, процесс исправления ошибок, устранение недостатков.	Вводное занятие; открытое занятие; зачёты в конце прохождения темы; участие в районных, городских и всероссийских конкурсах; показательные выступления.	Концерт, конкурс
Формы фиксации результата	Матрицы (таблицы) учёта успеваемости. Учёт участия в спортивных соревнованиях, массовых мероприятиях (журнал уч. группы)	Оценочные ведомости Матрица субъективного показателя (декабрь, май) Матрица «Творческий показатель» (май) Учёт участия в спортивных соревнованиях, массовых мероприятиях (журнал уч. группы) Карта самооценки учащимися и оценки педагогом компетентности учащегося	
Формы предъявления результата	Демонстрация знаний и навыков во время занятий, тренировок.	Зачёты в конце прохождения темы, Новогодний концерт-зачёт для родителей.	Конкурс – «Кубок Омеги».

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
		Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня (награды, дипломы).	

Матрицы промежуточного контроля

Творческий показатель

(учёт результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса)

Группа ____

№	ФИ учащегося	Районный уровень					Городской уровень					Всероссийский уровень					Международный уровень				
		I	II	III	Д	уч	I	II	III	Д	уч	I	II	III	Д	уч	I	II	III	Д	уч

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Д – дипломант

Уч – сертификат участника²

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные

знания, умения и навыки.

Оценки	Критерии оценивания выступления
5 (отлично)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
4 (хорошо)	Отметка отображает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).

² Общий результат рассчитывается с учётом весового коэффициента, принятого в ДДЮТ «На Ленской»

3 (удовлетворительно)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.
2 (неудовлетворительно)	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований.
Зачет (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

Карта самооценки учащимися и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях					
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

№	Вопросы	Мнение педагога
	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог	1 2 3 4 5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5

	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 2, 4 – предметный результат

Пункты 3, 7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат

Пункты 6, 11 – личностный результат

Система контроля

Наиболее успешное освоение знаний, для приобретения умений и навыков воспитанниками требует постоянного контроля на каждом этапе освоения программы. **Текущий контроль** - в процессе обучения педагог постоянно контролирует уровень усвоения материала программы от занятия к занятию и при необходимости, в отношении плохо усвоенного, по какой-либо причине, материала, заостряет на нем внимание. **Промежуточный контроль** осуществляется на вводном, зачетных, и открытых занятиях, участие в соревнованиях, показательных выступлениях. **Вводное занятие** проходит в начале года, являясь входным контролем, он дает педагогу возможность увидеть уровень подготовки детей на предмет знания пройденного на предыдущих годах обучения материала, что является необходимой отправной точкой для усвоения материала программы на текущий год. **Зачетное занятие** является наиболее маневренной формой текущей оценки качества результативности, назначается педагогом по мере разучивания и усвоения материала. Результаты зачетного занятия указывают педагогу на дальнейшие пути работы над данной темой. Следующей формой оценки текущей результативности

является **контрольное занятие**, на котором оценивается весь комплекс материала, пройденного группой на данном этапе обучения. Для демонстрации достижений группы проводятся **открытые уроки**, на которых кроме общего уровня подготовки, группа показывает лучшее из своих достижений в процессе обучения. После любого из этих занятий педагог указывает ученикам общие и индивидуальные ошибки, что дает возможность их исправления на последующих занятиях. Наиболее ответственной формой оценки являются **соревнования**. Сама специфика проведения соревнований подразумевает оценочный характер. От возможной формы оценивания по пятибалльной системе на 1-м году обучения, до соревнований за абсолютное первое место. Участие в соревнованиях подразумевает необходимость демонстрации знаний навыков и умений в экстремальных условиях спортивной борьбы. Задача педагога заключается в том, чтобы помочь воспитанникам настроиться на соревнования так, чтобы они наиболее полно смогли себя раскрыть на уровне спортивном и творческом. Различные **формы показательных выступлений**, помогая решению задач программы, дают возможность показать достижения, как на техническом, так и на артистическом уровне. **Итоговый контроль** проводится 1 раз в год, и показывает на сколько вырос уровень подготовки учащихся за текущий год, как групповой, так и индивидуальный.

Методическое обеспечение программы

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий;
- Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному);
- Последовательность в овладении материалом;
- Целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

Список литературы

- Бекина С.И. и др. «Музыка и движение.», М., 2000 г.
- Боттомер У. «Учимся танцевать.», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- Говард Г. «Техника Европейского бального танца.», «Артис», М., 2003 г.
- Динниц Е.В. «Джазовые танцы.», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
- Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы.», Ростов-на Дону, «Феникс», 2004 г.
- Лазрд У. «Техника Латиноамериканского бального танца.», «Артис», М., 2003 г.
- Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.

Реан А.А. и др. «Психология и педагогика.», «Питер», 2004 г.

Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв.», Ростов-на Дону, «Феникс», 2003 г.

Ермаков Д.А. «Танцы на балах выпускных вечерах.», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.

Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа.», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.

Ермаков Д.А. «В вихре вальса.», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.

Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым.», М., 2000 г.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок освоения: – 3 года

Разработчик:
Мудрик Жанна Николаевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во времена глобальных перемен и потрясений важно быть здоровым, эмоционально устойчивым, способным на высокую концентрацию усилий и умеющие восстанавливать свои силы, люди.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающей природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные силы и способности.

Программа «Общая физическая подготовка» (далее программа) направлена на активизацию защитных сил организма детей, психоэнергетической саморегуляции, а также на знакомство с искусством танца, овладение первоначальными навыками танцевальных элементов, развитие и высвобождение скрытых творческих возможностей детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Актуальность программы заключается в ее ориентации на личность учащегося, так как, помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, избавляет от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

По определению И.П. Павлова, возникает "мышечная радость", созданию которой помогают вводимые в занятия элементы хореографии, акробатики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Педагогическая целесообразность программы объясняется возрастными особенностями детей. Младший школьный возраст – это самый оптимальный возраст для развития физических и танцевальных способностей обучающихся, так как действия у детей уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Учащиеся уже интересуются, почему надо выполнить так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения.

Адресат: программа предназначена учащимся 6 – 10 лет, не имеющим медицинских противопоказаний, занимающимися или желающим в дальнейшем заниматься хореографией.

Цель программы: формирование физической культуры учащегося посредством занятий общей физической подготовкой (далее ОФП).

Задачи Обучающие:

научить выполнять общеразвивающие, акробатические упражнения и танцевальные движения разной сложности;

формировать у детей базовые знания в физкультурно-спортивной и танцевальной деятельности. *Развивающие:*

развивать умения и навыки в общеразвивающих, акробатических упражнениях и танцевальных движениях;

развивать мышечную память, музыкальность, чувство ритма, пластику.

Воспитательные:

воспитывать культуру движений, трудолюбие, дисциплинированность.

Особенность программы заключается в том, что программа входит в комплект программ, реализующихся в хореографическом коллективе «Ансамбль «Юный ленинградец» и построена с учетом подготовки обучающихся к занятиям хореографией.

программа реализуется по двум направлениям:

для обучающихся физически развитых для своего возраста,

для обучающихся недостаточно физически развитых, чтобы выдерживать хореографические нагрузки.

В первом случае учащиеся занимаются по двум программам «Хореография для мальчиков» или «Хореография для девочек» и данной программе «Общая физическая подготовка».

Во втором случае только по программе «Общая физическая подготовка».

Поэтому программа содержит *два варианта* учебного плана на 72 и 144 часа.

Так же, особенностью программы является то, что она разработана с учетом развития, как девочек, так и мальчиков. Девочки в этом возрасте имеют более выраженную мягкость мышц и подвижность суставов, а мальчики быстроту двигательной реакции.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения — 3 года.

Режим работы:

I вариант: 1-3 года – 1 раз в неделю 2 часа, всего 72ч.

II вариант:

первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа; всего 144ч.

второй и третий года обучения – 1 раз в неделю 2 часа, всего 72ч.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации:

Программа предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме.

По окончании первого года обучения учащимся, занимавшимся только общей физической подготовкой и готовым к увеличению физических нагрузок, предлагается на второй год совмещать занятия ОФП с занятиями хореографией. Если, в силу ряда причин (болезнь и пр.) учащимся программа не осваивается, то предлагается пройти курс общей физической подготовки 1-го года обучения повторно.

Программа второго и третьего годов обучения построена на параллели с занятиями хореографией.

Условия набора и формирования групп: В группы набираются девочки, и мальчики 6 – 7 лет, которые проходят отбор в начале учебного года. Прошедшие годичный курс обучения по программе «ОФП» (внебюджет), принимаются в группу без предварительного просмотра. Обязательным условием является предоставление *справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий ОФП.*

Формируется разновозрастная группа.

Формы организации и проведения занятий:

Основной формой учебного занятия является учебно-тренировочный урок.

Практически каждое занятие по структуре содержит разминку, основную часть, в которой осваивается что-то новое: элемент, схема, поворот и пр., отрабатываются разученные композиции, и заключительную часть, включающей расслабляющие, снимающие нагрузку задания.

Формы организация деятельности обучающихся на занятии

Основными формами организации деятельности обучающихся являются: фронтальная, групповая, индивидуальная работа.

Кадровое обеспечение: для реализации программы необходим концертмейстер.

Материально-техническое обеспечение: *Оборудование:*

хореографический зал

станки для занятий (деревянный, двухуровневый)

зеркала вдоль стен зала

инструмент (пианино, баян, аккордеон)

музыкальный центр

ковры для занятий по гимнастике

раздевалка для переодевания обучающихся □ стол для педагога, стул

Для занятий ОФП необходимы: костюмы для занятий: черный купальник и юбочка, черные колготки или лосины, балетные тапочки, кичка (приобретаются родителями), для мальчиков черные шорты, белая футболка, чешки.

Планируемые результаты

При завершении трех лет обучения учащиеся покажут следующие результаты:

Предметные: обучатся основным видам движений для укрепления мускулатуры и опорно-двигательного аппарата, элементарным навыкам гимнастики и танцевальной выразительности, ознакомятся с простейшими элементами музыкальной грамоты, сформируют правильную осанку.

Личностные: воспитают в себе трудолюбие, аккуратность, уважение к традициям ансамбля «Юный ленинградец», сформируют эстетический вкус.

Метапредметные: разовьют творческие способности, умение выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения, разовьют координацию движений, двигательную память, смелость и решительность, разовьют умение ориентироваться в пространстве.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I вариант

Первый год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие Инструктажи по ОТ.	1	1	2	Педагогическое наблюдение. Онлайн беседа. Видео на платформе Яндекс Диск.
2	Азбука музыкального движения	1	15	16	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика, элементы хореографии	-	16	16	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App
4	Общеразвивающие упражнения	-	18	18	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube.
					Получение и проверка домашних заданий через What's App
5	Акробатические упражнения	1	17	18	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App
6	Открытые занятия по итогам года	0	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в онлайн формате через Zoom или What's App.
	Итого:	3	69	72	

Второй год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение. Онлайн беседа. Видео на платформе Яндекс Диск.
2	Азбука музыкального движения	1	14	15	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика. Элементы хореографии	2	18	20	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
4	Общеразвивающие упражнения	2	12	14	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
5	Акробатические упражнения	2	18	20	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск.
					Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
6	Занятие по итогам года	-	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в онлайн формате через Zoom или What's App.
	Итого:	7.5	64.5	72	

Третий год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение. Онлайн беседа. Видео на платформе Яндекс Диск.
2	Азбука музыкального движения	1	10	11	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика. Элементы хореографии	2	18	20	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
4	Общеразвивающие упражнения	2	12	14	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
5	Акробатические упражнения	2	22	24	Педагогическое наблюдение. Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
6	Итоговое занятие	-	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в
					онлайн формате через Zoom или What's App.
	Итого:	7,5	64,5	72	

II вариант

Первый год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение Видео на платформе Яндекс Диск..
2	Азбука музыкального движения	1	29	30	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика, элементы хореографии	1	40	41	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
4	Общеразвивающие упражнения	2	28	30	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
5	Акробатические упражнения	2	38	40	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
6	Занятие по итогам года	0	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в онлайн формате через
					Zoom или What's App.
	Итого:	6.5	137.5	144	

Второй год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение. Видео на платформе Яндекс Диск.
2	Азбука музыкального движения	1	14	15	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика. Элементы хореографии	2	18	20	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
4	Общеразвивающие упражнения	2	12	14	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
5	Акробатические упражнения	2	18	20	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
6	Занятие по итогам года	-	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в онлайн формате через Zoom или What's App.
	Итого:	7.5	64.5	72	

Третий год обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Всего	Формы и виды контроля
1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение Видео на платформе Яндекс Диск.
2	Азбука музыкального движения	1	10	11	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
3	Гимнастика. Элементы хореографии	2	18	20	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
4	Общеразвивающие упражнения	2	12	14	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
5	Акробатические упражнения	2	22	24	Педагогическое наблюдение Видео-уроки собственной разработки на Яндекс Диск. Видео-уроки других педагогов с YouTube. Получение и проверка домашних заданий через What's App.
6	Итоговое занятие	-	2	2	Открытые уроки для родителей. Видеозаписи урока. Открытый урок в онлайн формате через Zoom или What's App.
	Итого:	7,5	64,5	72	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

I вариант

Первый год обучения

Особенность года

Занятия с детьми направлены на формирование у обучающихся желания и интереса заниматься хореографией. **Задачи Обучающие:**

учить овладению новым движениям с повышенной игровой сложностью

формировать начальные знания в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Развивающие:

развивать и совершенствовать умения и навыки исполнения гимнастических упражнений и танцевальных движений.

Воспитательные:

воспитывать чувство прекрасного в ребенке, дисциплинированность, трудолюбие.

Планируемый результат Учащиеся научатся:

держат заданный пространственный рисунок (линия, круг, колонна) с соблюдением интервалов

соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия, научатся правильно выполнять поклон.

владеть правильной постановкой корпуса, головы, научатся фиксировать определенную высоту рук.

общаться со сверстниками и взрослыми.

проявлять уважение к окружающим, трудолюбию, настойчивости.

Содержание

Р.1. Вводное занятие

Теория: задачи учебного года, охрана труда. *Практика:* ознакомление с материалом курса.

Р.2. Азбука музыкального движениям

Теория: основы музыкальной грамоты

Практика: определение характера музыки

Ритмический рисунок с хлопками и притопами

Упражнения на определение сильной и слабой долей такта Музыкальные темпы: медленный, умеренный, быстрый.

Танцевальные комбинации с «до за до» Трамплинные прыжки на месте по тройкам.

Прыжковые упражнения на выносливость.

Определение сильной и слабой доли в музыке. Танцевальные движения на 2/4, 4/4 Танцевальные движения на 4/4. Комбинации на музыкальный квадрат Сценическая ходьба по точкам зала.

Комбинация в сочетании с маршем, и галопом. Трамплинные прыжки на месте и по прямой. Прыжок с поджатыми ногами, «разножка» Танцевальные шаги с элементами польки. Танцевальные шаги с элементами марша.

Р.3. Гимнастика, элементы хореографии

Теория: техника выполнения гимнастических упражнений и танцевальных движений.

Практика: Танцевальные комбинации на музыкальный квадрат Подготовка к изучению позиций рук

Подготовка к изучению позиций ног.

Пружинистые выпады по одному и в парах.

Элементы хореографии: отведение ноги на носок.

Бег по прямой с ускорением, и остановкой по сигналу.

Отведение ноги в нужном направлении.

Танцевальные комбинации под музыку. Танцевальные комбинации в парах. Танцевальные комбинации группой Маховые упражнения у станка. Подготовка к высоким прыжкам у станка Подготовка к деми плие у станка.

Подготовка к батману тандю у станка

Трамплинные прыжки по линиям на 8 тактов. Закрепление изученного материала.

Р.4. Общеразвивающие упражнениями

Теория: техника выполнения упражнений с предметами

Практика: Прыжки со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.

Комбинации со скакалкой: бег, прыжки парами.

Общеразвивающие упражнения у станка.

Общеразвивающие упражнения со сменой темпа в парах.

Маховые упражнения, лежа на спине.

Комплекс упражнений на гибкость.

Общеразвивающие упражнения по одному и в парах. **Общеразвивающие упражнения:** задания по группам **Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. **Общеразвивающие упражнения у станка** **Общеразвивающие упражнения с обручами.**

Общеразвивающие упражнения с флажками

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, сложенной вдвое. **Общеразвивающие упражнения со сменой темпа** **Общеразвивающие упражнения в игровой форме.** Закрепление изученного материала.

Р.5. Акробатические упражнениями

Теория: техника выполнения акробатических упражнений

Практика: Комплекс упражнений на растяжку мышц.

Комплекс упражнений на равновесие.

Комплекс упражнений на силу мышц спины и ног.

Группировки из положения упор присев.

Комплекс упражнений на выворотность бедра.

Комплекс упражнений на развитие подъема стопы.

Кувырки в группировке вперед, и назад.

Продольные, и поперечный шпагат.

Комплекс упражнений на развитие гибкости суставов **Комплекс упражнений на развитие координации** **Комплекс упражнений на укрепление позвоночника.**

Комплекс упражнений на равновесие

Комплекс упражнений на развитие силы ног и спины.

Комплекс упражнений на растяжку мышц.

Динамическая сила: махи, лежа на боку.

Стойка на лопатках и предплечьях.

Перекаты и кувырки вперед, в сторону в группировке. Закрепление изученного материала.

Р.6. Занятие по итогам года

Практика: показ выученных движений, танцевальных композиций.

Второй год обучения

Особенность года

Занятия с детьми направлены на дальнейшее развитие физических и танцевальных способностей, на раскрытие потенциальных возможностей обучающихся. **Задачи Обучающие:**

учить овладению координационно-сложными движениями,

учить правильной технике выполнения прыжковых упражнений, элементов хореографии и акробатики *Развивающие:*

развивать и совершенствовать умения и навыки исполнения акробатических, общеразвивающих упражнений и элементов хореографии.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие и дружеское отношение в коллективе.

Планируемый результат:

учащиеся смогут научиться вырабатывать силу ног за счет увеличения

повторения однородных движений в более продвинутом музыкальном темпе

учащиеся должны научиться владеть терминами по акробатике и хореографии

учащиеся должны развить и укрепить стопу (ряд движений выполняются на полупальцах и пальцах)

учащиеся будут проявлять уважение к окружающим, трудолюбие, настойчивость.

Содержание

Вводное занятие.

Теория: задачи года. Охрана труда

Практика: Ходьба по кругу

Азбука музыкального движения *Теория:* основы музыкальной грамоты *Практика:*

Упражнения на развитие музыкальности и чувства ритма

Танцевальные движения с предметами (ложки)

Танцевальные движения с использованием платка

Упражнения на развитие мышечной памяти

Музыкальный размер, квадрат

Танцевальные движения с элементами польки
Танцевальные движения с элементами вальса, марша
Определение характера музыки
Упражнения в различном темпе
Музыкальные подвижные игры
Сценическая ходьба по кругу по одному и в парах
Сценическая ходьба змейкой с переходом на бег
Бег с ускорением по диагонали
Ходьба на носках, пятках, с перекатом
Ходьба в полуприседе по кругу

Гимнастика, элементы хореографии

Теория: техника выполнения хореографических движений *Практика:*

Подскоки по прямой в быстром темпе
Галоп под музыку по линиям
Закрепление позиций рук
Закрепление позиций ног
Трамплинные прыжки по линиям
«Разножка», прыжок с поджатыми ногами
Подскоки по прямой с поворотом
Упражнения на выворотность бедра
Танцевальные шаги: приставной шаг
Танцевальные шаги: до за до
Прыжковые упражнения у станка
Закрепление хореографического поклона
Танцевальные комбинации в парах
Танцевальный этюд группой
Танцевальные движения на развитие выразительности рук
Танцевальные шаги с поворотами
Танцевальные шаги по точкам зала
Отведение ноги на носок (подготовка к батману)
Танцевальные движения с притопами и прихлопами

Закрепление изученного материала **Общеразвивающие упражнения**

Теория: правила выполнения общеразвивающих упражнений Практика:

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Общеразвивающие упражнения с мячом

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения у станка

Общеразвивающие упражнения с ленточками

Общеразвивающие упражнения в парах

Общеразвивающие упражнения со сменой темпа

Общеразвивающие упражнения с флажками

Общеразвивающие упражнения группами

Общеразвивающие упражнения на время

Общеразвивающие упражнения на координацию

Общеразвивающие упражнения на запоминание

Прыжковая комбинация со скакалкой

Закрепление изученного материала

Акробатические упражнения

Теория: техника выполнения акробатических движений Практика:

Комплекс упражнений для мышц живота

Комплекс упражнений для мышц спины Комплекс упражнений для укрепления позвоночника Комплекс упражнений для спины и тазового пояса

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног

Комплекс упражнений для развития стоп

Комплекс упражнений для развития плечевого пояса

Комплекс упражнений на равновесие

Комплекс упражнений на растяжку: шпагаты

Комплекс упражнений на развитие гибкости суставов

Стойка на лопатках без опоры на руки

Мост из положения лежа на время

Мост из положения стоя

Стойка на руках (подготовка)

Кувырок вперед с прыжка

Кувырок назад через плечо

«Планка» в упоре лежа

Отжимания в упоре лежа на коленях

Упражнения на различные группы мышц

Закрепление изученного материала **Занятие по итогам года** *Практика:* показ выученных движений, танцевальных композиций.

Третий год обучения *Особенность года*

Занятия направлены на дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости.

Задачи

Обучающие:

учить овладению новым движениям акробатики и танцевальным движениям

учить правильной постановке корпуса, высоким прыжкам

учить овладению основными видами движений для укрепления скелетной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата

Развивающие:

развивать координацию, динамическую и статическую силу ног, растяжку мышц

развивать творческие способности, умение выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения

развивать двигательную память, смелость и решительность, умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, бережное отношение к костюмам

воспитывать здоровый образ жизни, формировать эстетический вкус, уважение к традициям ансамбля «Юный Ленинградец» **Планируемый результат:**

учащиеся смогут правильно выполнять технически сложные прыжки с предметом и без него

учащиеся должны уметь выполнять в быстром темпе танцевальные комбинации по одному и в парах

учащиеся должны владеть своим телом, постановкой корпуса, рук и ног

Содержание

Вводное занятие

Теория: задачи года , охрана труда

Практика: упражнения на развитие координации

Азбука музыкального движения Теория: основы музыкальной грамоты Практика:

Музыкальные темпо-ритмы

Определение сильной и слабой доли Определение характера музыки

Танцевальные комбинации на 2/4

Танцевальные комбинации на 3/4

Музыкально- танцевальные игры

Танцевальные комбинации с элементами польки

Танцевальные комбинации с элементами вальса

Танцевальные комбинации с элементами марша

Бег с остановкой на сильную долю в музыке

Сценическая ходьба с изменением направления

Гимнастика, элементы хореографии

Теория: правила выполнения хореографических движений и гимнастических упражнений

Практика:

Комбинация с галопом по линиям

Комбинация с подскоками в колоннах

Подготовка к первому пор де бра

Подготовка к деми плие у станка

Подготовка к батману тандю у станка

Танцевальный шаг польки

Сценический бег со сменой рук

Сценический бег с остановкой на сильную долю в музыке

Танцевальные шаги в парах: «до за до» Марш в различных направлениях с хлопками

Сценическая ходьба со сменой темпа

Маховые упражнения у станка

Подготовка к прыжку «соте» у станка

Отведение ноги на носок (подготовка к батману)

Закрепление позиций рук и ног

Трамплинные прыжки по диагонали Бег парами с ускорением по диагонали Маховые упражнения в партере

Сценический бег по точкам зала

Закрепление изученного материала

Общеразвивающие упражнения

Теория: правила выполнения общеразвивающих упражнений Практика:

Комбинации со скакалкой в различном темпе

Прыжки со скакалкой, сложенной вчетверо

Двойные прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой, сложенной вдвое на время

Общеразвивающие упражнения в парах

Общеразвивающие упражнения группами

Закрепление изученного материала

Общеразвивающие упражнения с мячами Общеразвивающие упражнения с ленточками

Общеразвивающие упражнения с опорой у станка

Общеразвивающие упражнения со сменой темпа

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения с флажками

Общеразвивающие упражнения с обручами

Акробатические упражнения

Теория: техника выполнения акробатических упражнений Практика:

Комплекс упражнений на укрепление мышц спины

Комплекс упражнений на растяжку мышц

Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов

Комплекс упражнений на мышцы пресса Комплекс упражнений на выворотность бедра

Комплекс упражнений на развитие подъема стопы

Комплекс упражнений на развитие плечевого сустава

Маховые упражнения: динамическая сила

Упражнения на статическую силу ног

Комплекс упражнений на укрепление позвоночника Отжимания в упоре лежа на коленях

Закрепление изученного материала

Стойка на предплечьях

Мост из положения стоя

Мост из положения стоя на коленях

Ходьба в мостике по прямой

Мост с подъемом одной ноги

Перекат ноги врозь и вместе Маховые упражнения лежа на боку

Маховые упражнения лежа на спине

Маховые упражнения в упоре на четвереньках

Комбинация с кувирком вперед

Комбинация с кувирком назад

Закрепление изученного материала **Занятие по итогам года** *Практика*: отчетный концерт.

II вариант

Первый год обучения

Особенность года

Занятия с детьми направлены на формирование у обучающихся желания и интереса заниматься хореографией.

Задачи

Обучающие:

учить овладению новым движениям с повышенной игровой сложностью

формировать начальные знания в физкультурно- оздоровительной деятельности.

Развивающие:

развивать и совершенствовать умения и навыки исполнения гимнастических упражнений и танцевальных движений.

Воспитательные: □ - воспитывать чувство прекрасного в ~~ребенке~~ **ребенке**, дисциплинированность, трудолюбие.

Планируемый результат Учащиеся научатся:

держат заданный пространственный рисунок (линия, круг, колонна) с соблюдением интервалов

соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия, научатся правильно выполнять поклон.

владеть правильной постановкой корпуса, головы, научатся фиксировать определенную высоту рук.

общаться со сверстниками и взрослыми.

проявлять уважение к окружающим, трудолюбию, настойчивости.

Содержание

Вводное занятие

Теория: задачи года, охрана труда. *Практика:* упражнения на растяжку

Азбука музыкального движения

Теория: основы музыкальной грамоты

Практика: танцевальные шаги: приставной шаг

Определение характера музыки

Ритмический рисунок с хлопками и притопами

Сценический бег по кругу

Сценическая ходьба змейкой и по кругу

Марш на месте по точкам зала

Марш по кругу в парах и по одному

Музыкальные темпы: медленный, умеренный, быстрый

Ходьба на различных частях стопы

Трамплинные прыжки на месте по тройкам

Прыжок с поджатыми ногами

Прыжковые упражнения на выносливость

Танцевальные комбинации с «до за до»

Специальные упражнения на определение сильной и слабой долей такта

Виды ходьбы: строевой шаг, шаг в полуприседе

Определение характера музыки

Определение сильной и слабой доли в музыке

Танцевальные движения на 2/4, 4/4

Танцевальные движения на $\frac{3}{4}$

Комбинации на музыкальный квадрат

Виды ходьбы: в полуприседе

Виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра

Сценическая ходьба по точкам зала

Сценический бег по прямой и змейкой

Комбинации в сочетании с маршем

Комбинации в сочетании с галопом

Трамплинные прыжки на месте и по прямой

Прыжок с поджатыми ногами, «разножка» Танцевальные шаги с элементами польки

Танцевальные шаги с элементами марша

Гимнастика, элементы хореографии

Теория: техника выполнения гимнастических упражнений и танцевальных движений.

Практика: подскоки на месте и с поворотом подскоки по прямой и по диагонали Подскоки по кругу в парах и по одному

До за до в танцевальных комбинациях

Танцевальные движения на музыкальный квадрат

Подготовка к изучению позиций рук

Подготовка к изучению позиций ног

Закрепление изученного материала

Сценическая ходьба с остановкой по сигналу

Сценический бег со сменой темпа

Бег с высоким подниманием бедра

Полуприседы по кругу ,руки на пояс

Элементы хореографии: отведение ноги на носок

Закрепление хореографического поклона

Наклоны и повороты корпуса

Бег по прямой с ускорением

Отведение ноги в нужном направлении

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра

Бег с остановкой по сигналу

Танцевальные комбинации под музыку

Пружинистые выпады по одному и в парах
Танцевальные шаги: приставной шаг
Танцевальные шаги: «до за до»
Танцевальные комбинации в парах
Танцевальные комбинации группой
Маховые упражнения у станка
Подготовка к высоким прыжкам у станка
Подготовка к деми плие у станка
Подготовка к батману тандю у станка
Изучение позиций рук и ног Сценическая ходьба и сценический бег Подскоки с продвижением вперед
Подскоки с продвижением по диагонали
Подскоки с остановкой по сигналу
Бег с ускорением вперед
Бег с изменением темпа и направления
Трамплинные прыжки в колоннах
Трамплинные прыжки по линиям на 8 тактов
Прыжок с поджатыми ногами по тройкам Тест на гибкость: «складочка»
Закрепление изученного материала

Общеразвивающие упражнениями

Теория: техника выполнения упражнений с предметами

Практика: прыжки со скакалкой на двух ногах

Прыжки со скакалкой, сложенной вдвое

Прыжки со скакалкой, сложенной вчетверо

Прыжки со скакалкой парами

Комбинации со скакалкой

Общеразвивающие упражнения с мячом

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения у станка

Упражнения с предметами (флажки) Общеразвивающие упражнения в парах
общеразвивающие упражнения со сменой темпа Общеразвивающие упражнения на
ускорением

Общеразвивающие упражнения по группам

Упражнения с предметами (ленты)

Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения по одному и
в парах

Общеразвивающие упражнения: задания по группам

Общеразвивающие упражнения со скакалками

Общеразвивающие упражнения с мячами

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

Общеразвивающие упражнения с ленточками

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке Общеразвивающие упражнения
у станка

Общеразвивающие упражнения с обручами

Общеразвивающие упражнения с флажками

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, сложенной вдвое

Общеразвивающие упражнения со сменой темпа Общеразвивающие упражнения по
колоннам на время

Общеразвивающие упражнения в игровой форме

Закрепление изученного материала

Акробатические упражнениями

Теория: техника выполнения акробатических упражнений

Практика: Стойка на лопатках

Мост ноги врозь, ноги вместе

Маховые упражнения, лежа на боку

Маховые упражнения, лежа на спине

Маховые упражнения из положения стоя на четвереньках

Комплекс упражнений на растяжку мышц

Комплекс упражнений на силу мышц спины и ног

Комплекс упражнений на равновесие

Комплекс упражнений на гибкость

Группировки из положения упор присев

Перекаты в группировке

Упражнения на растяжку в парах

Комплекс упражнений на координацию

Стойки на предплечьях

Комплекс упражнений на выворотность бедра

Комплекс упражнений на развитие подъема стопы

Полумост из положения на коленях Кувырки в группировке вперед

Кувырки в группировке назад

Продольный и поперечный шпагат

Комплекс упражнений на развитие гибкости суставов

Комплекс упражнений на укрепление позвоночника

Комплекс упражнений на развитие гибкости спины

Комплекс упражнений на растяжку мышц

Комплекс упражнений на координацию

Комплекс упражнений на развитие силы ног и спины

Комплекс упражнений на равновесие

Комплекс упражнений на выворотность бедра

Комплекс упражнений на развитие подъема стопы

Комплекс упражнений на развитие мышц пресса Отжимания в упоре лежа на коленях

Статическая сила: «планка» в упоре лежа

Динамическая сила: маховые упражнения лежа на спине

Динамическая сила: маховые упражнения лежа на боку

Стойки на лопатках и предплечьях

Мост из положения лежа на спине

Продольный и поперечный шпагаты

Перекаты вперед и в сторону в группировке

Кувырки вперед и в сторону в группировке

Закрепление изученного материала

Занятие по итогам года *Практика:* показ выученных движений, танцевальных композиций.

Второй год обучения Особенности года

Занятия с детьми направлены на дальнейшее развитие физических и танцевальных способностей, на раскрытие потенциальных возможностей учениц. **Задачи Обучающие:**

учить овладению координационно -сложными движениями,

учить правильной технике выполнения прыжковых упражнений, элементов хореографии и акробатики *Развивающие:*

развивать и совершенствовать умения и навыки исполнения акробатических, общеразвивающих упражнений и элементов хореографии.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие и дружеское отношение в коллективе.

Планируемый результат:

учащиеся должны научиться вырабатывать силу ног за счет увеличения повторения однородных движений в более продвинутом музыкальном темпе

учащиеся должны научиться владеть терминами по акробатике и хореографии

учащиеся должны развить и укрепить стопу (ряд движений выполняются на полупальцах и пальцах)

учащиеся должны проявлять уважение к окружающим, трудолюбие, настойчивость.

Содержание

Вводное занятие.

Теория: задачи года. Охрана труда

Практика: Ходьба по кругу

Азбука музыкального движения *Теория:* основы музыкальной грамоты *Практика:*

Упражнения на развитие музыкальности и чувства ритма

Танцевальные движения с предметами (ложки)

Танцевальные движения с использованием платка

Упражнения на развитие мышечной памяти

Музыкальный размер, квадрат

Танцевальные движения с элементами польки

Танцевальные движения с элементами вальса, марша

Определение характера музыки

Упражнения в различном темпе

Музыкальные подвижные игры

Сценическая ходьба по кругу по одному и в парах

Сценическая ходьба змейкой с переходом на бег

Бег с ускорением по диагонали

Ходьба на носках, пятках, с перекатом

Ходьба в полуприседе по кругу

Гимнастика, элементы хореографии

Теория: техника выполнения хореографических движений *Практика:*

Подскоки по прямой в быстром темпе

Галоп под музыку по линиям

Закрепление позиций рук

Закрепление позиций ног

Трамплинные прыжки по линиям

«Разножка», прыжок с поджатыми ногами

Подскоки по прямой с поворотом

Упражнения на выворотность бедра

Танцевальные шаги: приставной шаг

Танцевальные шаги: до за до Прыжковые упражнения у станка

Закрепление хореографического поклона

Танцевальные комбинации в парах

Танцевальный этюд группой

Танцевальные движения на развитие выразительности рук

Танцевальные шаги с поворотами

Танцевальные шаги по точкам зала Отведение ноги на носок (подготовка к батману)

Танцевальные движения с притопами и прихлопами

Закрепление изученного материала

Общеразвивающие упражнения

Теория: правила выполнения общеразвивающих упражнений *Практика:*

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Общеразвивающие упражнения с мячом

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения у станка

Общеразвивающие упражнения с ленточками
Общеразвивающие упражнения в парах
Общеразвивающие упражнения со сменой темпа
Общеразвивающие упражнения с флажками
Общеразвивающие упражнения группами
Общеразвивающие упражнения на время
Общеразвивающие упражнения на координацию
Общеразвивающие упражнения на запоминание
Прыжковая комбинация со скакалкой
Закрепление изученного материала

Акробатические упражнения

Теория: техника выполнения акробатических движений Практика:

Комплекс упражнений для мышц живота
Комплекс упражнений для мышц спины
Комплекс упражнений для укрепления позвоночника
Комплекс упражнений для спины и тазового пояса
Комплекс упражнений для укрепления мышц ног Комплекс упражнений для развития стоп
Комплекс упражнений для развития плечевого пояса
Комплекс упражнений на равновесие
Комплекс упражнений на растяжку: шпагаты
Комплекс упражнений на развитие гибкости суставов
Стойка на лопатках без опоры на руки
Мост из положения лежа на время
Мост из положения стоя
Стойка на руках (подготовка)
Кувырок вперед с прыжка
Кувырок назад через плечо
«Планка» в упоре лежа
Отжимания в упоре лежа на коленях
Упражнения на различные группы мышц
Закрепление изученного материала **Занятие по итогам года** *Практика:* показ выученных движений, танцевальных композиций.

Третий год обучения Особенности года:

Занятия направлены на дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости.

Задачи

Образовательные:

учить овладению новым движениям акробатики и танцевальным движениям

учить правильной постановке корпуса, высоким прыжкам

учить овладению основными видами движений для укрепления скелетной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата *Развивающие:*

развивать координацию, динамическую и статическую силу ног, растяжку мышц

развивать творческие способности, умение выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения

развивать двигательную память, смелость и решительность, умение ориентироваться в пространстве *Воспитательные:* ☐ воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, бережное отношение к костюмам

воспитывать здоровый образ жизни, формировать эстетический вкус, уважение к традициям ансамбля «Юный Ленинградец» **Планируемый результат:**

учащиеся должны уметь правильно выполнять технически сложные прыжки с предметом и без него

учащиеся должны уметь выполнять в быстром темпе танцевальные комбинации по одному и в парах

учащиеся должны владеть своим телом, постановкой корпуса, рук и ног

Содержание

Вводное занятие

Теория: задачи года, охрана труда

Практика: упражнения на развитие координации

Азбука музыкального движения

Теория: основы музыкальной грамоты

Практика:

Музыкальные темпо-ритмы

Определение сильной и слабой доли

Определение характера музыки

Танцевальные комбинации на 2/4

Танцевальные комбинации на 3/4

Музыкально- танцевальные игры

Танцевальные комбинации с элементами польки

Танцевальные комбинации с элементами вальса

Танцевальные комбинации с элементами марша

Бег с остановкой на сильную долю в музыке

Сценическая ходьба с изменением направления

Гимнастика, элементы хореографии

Теория: правила выполнения хореографических движений и гимнастических упражнений

Практика:

Комбинация с галопом по линиям

Комбинация с подскоками в колоннах

Подготовка к первому пор де бра Подготовка к деми плие у станка

Подготовка к батману тандю у станка

Танцевальный шаг польки

Сценический бег со сменой рук

Сценический бег с остановкой на сильную долю в музыке

Танцевальные шаги в парах: «до за до»

Марш в различных направлениях с хлопками

Сценическая ходьба со сменой темпа

Маховые упражнения у станка

Подготовка к прыжку «соте» у станка

Отведение ноги на носок (подготовка к батману)

Закрепление позиций рук и ног

Трамплинные прыжки по диагонали

Бег парами с ускорением по диагонали

Маховые упражнения в партере

Сценический бег по точкам зала

Закрепление изученного материала

Общеразвивающие упражнения

Теория: правила выполнения общеразвивающих упражнений Практика:

Комбинации со скакалкой в различном темпе
Прыжки со скакалкой, сложенной вчетверо
Двойные прыжки со скакалкой
Прыжки со скакалкой, сложенной вдвое на время
Общеразвивающие упражнения в парах
Общеразвивающие упражнения группами
Закрепление изученного материала
Общеразвивающие упражнения с мячами
Общеразвивающие упражнения с ленточками
Общеразвивающие упражнения с опорой у станка
Общеразвивающие упражнения со сменой темпа
Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке
Общеразвивающие упражнения с флажками
Общеразвивающие упражнения с обручами

Акробатические упражнения

Теория: техника выполнения акробатических упражнений Практика:

Комплекс упражнений на укрепление мышц спины
Комплекс упражнений на растяжку мышц
Комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов
Комплекс упражнений на мышцы пресса
Комплекс упражнений на выворотность бедра
Комплекс упражнений на развитие подъема стопы
Комплекс упражнений на развитие плечевого сустава
Маховые упражнения: динамическая сила
Упражнения на статическую силу ног
Комплекс упражнений на укрепление позвоночника
Отжимания в упоре лежа на коленях
Закрепление изученного материала
Стойка на предплечьях
Мост из положения стоя
Мост из положения стоя на коленях

Ходьба в мостике по прямой

Мост с подъемом одной ноги

Перекат ноги врозь и вместе Маховые упражнения лежа на боку

Маховые упражнения лежа на спине

Маховые упражнения в упоре на четвереньках

Комбинация с кувырком вперед

Комбинация с кувырком назад

Закрепление изученного материала **Занятие по итогам года** *Практика:* отчетный концерт.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение, беседа	Анализ педагогических наблюдений	Открытые занятия концерты
Формы фиксации результата	Блокнот (дневник) успеваемости Учет участия в массовых мероприятиях (в	Таблица субъективного показателя Таблица «Творческий	Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения
	журнале учета работы педагога)	показатель». Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося	дополнительной общеразвивающей программы» Свидетельство о дополнительном образовании.

Формы предъявления результата	Показ танцевальных этюдов Участие во внутри коллективных праздниках и мероприятиях ГБУ ДО ДДЮТ «на Ленской»	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Праздники в ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской», классные концерты (ежегодно)	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Отчетный концерт, Выпускной вечер
--	--	--	---

Матрица субъективного показателя

Оценивание по пятибалльной шкале согласно критериям

№ п/п	Фамилия Имя	СФП	Акробатика	Ритмика	Хореография	Средний балл
1						
2						
3						

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса)

Группа ____

№	ФИ учащегося	Районный уровень					Городской уровень					Всероссийский уровень					Международный уровень				
		I	II	III	Л	уч	I	II	III	Л	уч	I	II	III	Л	уч	I	II	III	Л	уч
1.																					
2.																					
3.																					

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

- первое место
- второе место
- третье место

Л – лауреат

Уч. – сертификат участника¹

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

Общий результат рассчитывается с учетом весового коэффициента, принятого в ДДЮТ «На Ленской»

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговый контроль по завершению программы)

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5

8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
9.	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставяет свои баллы по каждому утверждению.

Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 2, 4 – предметный результат

Пункты 3,7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат □ Пункты 6, 11 – личностный результат

Методические материалы

Здоровому ребенку хочется бегать, прыгать, танцевать. Движения положительно влияют не только на его физическое, но и духовное развитие. Чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься танцами.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый для занятий, в труде и быту в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие движений и их вариантов, в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей. Развить и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и действовать так же ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость. Выдержку, смелость.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъема от выполнения новых, трудных, интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей необходимо закладывать в начальном периоде обучения.

Общая физическая подготовка – это система упражнений и методов взаимодействия, направленных на укрепление здоровья, закаливания занимающихся, на воспитание двигательной культуры ребенка. В процессе занятия формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются морально-волевые качества, формируются понятия о красоте тела и движений, вкусе, музыкальности.

Основная форма занятий – тренировка, которая начинается с разминки, далее изучается новый элемент и закрепляются изученные элементы.

Построение упражнений учитывает особенность детского организма, для которого в этом возрасте характерны мягкость мышц и подвижность суставов.

Основные методики: репродуктивные, игровые, вербальные. Ребята учатся простейшим этюдам, коллективным танцевальным композициям. Свои умения они показывают на открытых уроках.

Использование электронных ресурсов в дистанционном обучении 1 Яндекс Диск – облачный сервис, позволяющий хранить свои данные. Используется как платформа, для хранения видео-уроков собственной разработки, записей онлайн уроков, а также отчета о выполненных домашних заданиях.

<https://yadi.sk/d/1jkSqyAqOuQoeA?w=1> (урок 04.06.2020)
<https://yadi.sk/d/CTcFK2E6Kp8u7w?w=1> (урок 16.05.2020)

Вконтакте – социальная сеть для общения. Используется для общения и с учащимися и родителями, а также для получения домашних заданий.

Список литературы для родителей

1. Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья.- М.: Компания Балтрус , 2000
2. Боброва Г.А. Искусство грации. -М.: Детская литература, 1999
3. Васютина Н. Выступают юные гимнасты. Библиотека «Знай и умей».-М.: Детская литература, 2000.

Список использованной литературы для педагога

Годин М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г., Подвижность, гибкость, элегантность. М., 1991.

Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.,1990.

Икова В.В. Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозе у дошкольников. Л., 1963.

Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. М.,1999.

Руднева С, Фиш Э. Музыкальное движение. СПб.,2000.

Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Перевод с польского. М., 1998.

Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Перевод с английского. М., 1994.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная общеразвивающая программа

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И
ХОРЕОГРАФИИ»**

Возраст обучающихся: 8–18 лет

Срок освоения: – 4 года

Разработчик: Барсукова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровому ребёнку хочется бегать, прыгать, танцевать. Движения положительно влияют не только на его физическое, но и духовное развитие. Чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, гимнастическими упражнениями, без которых в дальнейшем нельзя активно заниматься танцами или спортом.

Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения, обогащает двигательный опыт, необходимый для занятий, в труде и быту в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов

Разнообразие основных движений и их вариантов, в дозировке, соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность детей, развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребёнок должен усвоить показанное ему движение и действовать также ловко, быстро, технически правильно.

Во время выполнения движений детьми педагог активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость и др.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувства радости, подъёма от выполнения новых, трудных и интересных упражнений и движений. Фундамент развития творческих способностей необходимо закладывать в начальном периоде обучения.

Основные характеристики программы:

Направленность программы «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» ***физкультурно-спортивная.***

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста от 8 до 18 лет, желающих заниматься танцами и предусматривает обучение с нулевого уровня.

В младшем школьном возрасте происходит развитие мышц, поэтому учащемуся хочется активности и подвижности, положительные эмоции позволяют учащимся легко запоминать и усваивать материал, в особенности с использованием спортивного оборудования

(фитболы, степ-платформа). Именно в это время формируется вера в свои силы. Особое внимание следует уделять формированию осанки.

Общая физическая подготовка в младшем, среднем и старшем возрасте способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий танцами.

Актуальность программы в том, что для учащихся школьного возраста, заключается в возможности физически разносторонне развиваться, что важно для формирования и укрепления детского и юношеского организма. Сочетание физических упражнений, элементов танца и игры с музыкальным сопровождением, обеспечивает эмоциональный подъем, повышает двигательную активность детей, помогает эстетическому развитию ребенка. Общая физическая подготовка - этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Отличительной особенностью программы являются следующие моменты:

"Танцевальная аэробика" отличается от фитнеса программ по аэробике для учащихся возможностью изучения классического экзерсиса и участия занимающихся в концертной и конкурсной деятельности;

В отличие от программ по хореографии, в данной программе изучение классического экзерсиса имеет ознакомительный уровень с акцентом на знание базовых элементов в точном их исполнении, без большой выворотности.

Программа реализуется параллельно с программой «AERODANCE». Современные танцы».

Уровень освоения программы – углубленный.

Объем и срок освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса: 4 года по 144 часа в год..

Цель программы: обеспечить гармоничное эстетическое и физическое развитие обучающихся, и развивать их творческие способности через музыку, танец и движения.

Задачи программы:

Обучающие:

Формирование правильной осанки, укрепление здоровья ~~занимающихся~~.

Овладение основными видами движений для укрепления костно-двигательного аппарата.

Привитие элементарных навыков танцевальности и выразительности.

Ознакомление детей с простейшими элементами музыкальной грамоты (в том числе и с помощью музыкальных игр).

Развивающие:

Умение ориентироваться в пространстве.

Умение координировать движения.

Умение работать со спортивными предметами: фитбол, степ-платформа.

Работать над качеством исполнения упражнений и элементов танца.

Развитие двигательной памяти.

Развитие смелости и решительности

Воспитательные:

Воспитание творческих способностей у детей, развитие умений выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Воспитание трудолюбия, аккуратности, эстетического вкуса.

Воспитание здорового образа жизни, содействие физической активности и закаливанию организма.

Формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности.

Правила гигиены.

Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся освоят:

формирование знаний о роли общефизических упражнений;

влияние общефизических упражнений на укрепление здоровья (физическое, эмоциональное);

влияние танцевальной аэробики на развитие творческих способностей;

основы здорового образа жизни;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (координация, гибкость, выносливость);

развитие основных физических качеств и каких упражнений;

основы базовых шагов аэробики.

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Метапредметные:

У учащихся разовьются навыки осмысления и выполнения творческой задачи, поставленной педагогом (анализ заданий, проектирование этюда и пр.);

разовьются навыки осмысления (анализа) музыкальных и хореографических произведений;

разовьется потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;

разовьется чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений;

развивается у учащихся способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

расширяется спортивный кругозор в целом и интерес к спортивным танцам, хореографии в частности.

Личностные результаты:

учащиеся разовьют в себе такие личностные качества как дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности;

учащиеся самостоятельно смогут анализировать качество выполненного танцевального этюда, композиции;

учащиеся будут проявлять устойчивый интерес к спорту, хореографии, смогут самостоятельно давать оценку художественному произведению;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Таким образом, в процессе развития творческих способностей будет обогащаться личность, появится интерес к искусству танца. У детей будут заложены основы моральных норм поведения.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: осуществляется на государственном языке РФ.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Особенностям организации образовательного процесса

Дети, обладающие физической и духовной силой, умением использовать свои возможности не только на занятиях, но и на концертах, когда нужны и выносливость, и выразительность

исполнения движений является подтверждением *целесообразности общефизической подготовки* в танцевальной аэробике.

Данная программа делит подготовку учащихся на 3 этапа:

Этап предварительной подготовки: 1-й год обучения: группы начальной подготовки, возраст занимающихся 8–9 лет;

Этап начальной специализации: 2-й год обучения: возраст занимающихся 10–11 лет;

3. Этап углубленной тренировки: 3-й 12–13 лет и 4-й год обучения: возраст 14–17 лет.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются морально-волевые качества, формируются понятия о красоте тела и движений, вкусе, музыкальности.

Основная форма организационной деятельности является работа со всем составом и групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с учащимися:

фронтальная;

работа в парах, тройках, малых группах;

индивидуальная;

Режим занятий:

1 год обучения.

В неделю по программе:

1 час – общефизическая подготовка;

1 час – специальная физическая подготовка;

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

2 год обучения.

1 час – общефизическая подготовка;

1 час – специальная Физическая подготовка;

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

3 год обучения.

1 час – специальная физическая подготовка;

1 час – хореографическая подготовка;

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

4 год обучения.

1 час – специальная физическая подготовка;

1 час – хореографическая подготовка;

Проводится 2 занятия по 2 часа в неделю.

В неделю 4 часа, в год 144 часа.

Программа предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме.

Условия набора и формирования групп

Программа «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» принимаются в коллектив учащиеся от 8 до 10 лет на основании просмотра. Преподаватель смотрит физические данные и чувство ритма.

Учащиеся старше 10 лет, принимаются на основе индивидуального собеседования и готовности параллельно заниматься по программе «AERODANCE». Современный танцы», при отсутствии медицинских противопоказаний. В том числе учащиеся могут быть приняты в группы 2-го, 3-го и 4-го, года обучения.

Группы формируются до 15 человек. Это позволяет свободно и безопасно размещать детей по танцевальному классу, что дает возможность педагогу видеть всех детей, поправлять, предостерегать от ошибок.

Учащиеся, закончившие курс 4-х летнего обучения могут, при желании продолжить занятия, входить в концертную группу или включившись повторно в группу 4-го года обучения. Они могут работать над индивидуальными творческими постановками и активно участвовать в мероприятиях дворца и конкурсах районного, городского, всероссийского и международного уровня.

Формы проведения занятий: игровая форма, соревнования, открытое занятие, беседы, учебные занятия в танцевальном зале.

Материально-техническое обеспечение:

Танцевальный зал с линолеумом полом, зеркалами, хорошим освещением, вентиляцией.

Занятия проводятся по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.1251-03).

зал для занятий современными танцами и танцевальной аэробикой;

раздевалка;

стенка, оснащенная зеркалами;

стенка, оснащенная гимнастической стенкой (шведская);

гимнастические коврики – 30шт.;

степ-платформы – 15шт.;

мячи – фитбол – 15шт.;

музыкальные колонки – 2шт.;

скакалки – 20шт.;

гимнастические маты – 4 шт.

Кадровое обеспечение: реализуется без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Ведение	2	2		
2	Общефизическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
3	Специальная-физическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
4	Контрольные занятия	4	-	4	Итоговый контроль: зачет, (практический показ онлайн в платформе zoom)
	Всего:	144	14	130	

2 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Ведение	2	2		

2	Общефизическая подготовка	69	6	63	Текущий контроль: педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom Промежуточный контроль: зачет, практический показ в zoom
3	Специальная-физическая подготовка	69	6	63	Текущий контроль: педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom Промежуточный контроль: зачет, практический показ в zoom
4	Контрольные занятия	4	-	4	Итоговый контроль: зачет, (практический показ онлайн в платформе zoom)
	Всего:	144	14	130	

3 год обучения

№ п\п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Ведение	2	2		
2	Специальная-физическая подготовка	69	6	63	Текущий контроль: педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom Промежуточный контроль: зачет, практический показ в zoom
3	Хореографическая подготовка	69	6	63	Текущий контроль: педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий

					<i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
4	Контрольные занятия	4	-	4	Итоговый контроль: зачет, (практический показ онлайн в zoom)
	Всего:	144	14	130	

4 год обучения

№п\п	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Ведение	2	2		
2	Специальная-физическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
3	Хореографическая подготовка	69	6	63	<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
4	Контрольные занятия	4	-	4	<i>Итоговый контроль</i> Онлайн зачет в zoom
	Всего:	144	14	130	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Развивающие:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в учебной группе ОФП 1, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения дети младшего хореографического возраста должны

Знать:

- термины и понятия основ базовых шагов аэробики, ритмики;
- правила безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах и фитбол-мячах;

Уметь:

- выполнять простейшие базовые элементы, из всех видов, общей и специальной физической подготовки;
- сочетать шаги аэробики, ритмические движения с музыкальным материалом курса;

Стремиться:

- развивать физические способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, гибкость, координацию, скорость реакций);
- развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность);

Прогнозируемый результат:

- участие в массовых концертных номерах, сольных фрагментах.

Содержание первого года обучения

№ п / п	Раздел (тема)	Теория	Практика
	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Ведение в образовательную программу. История зарождения физической культуры. Влияние физических упражнений на	

		организм человека. Понятие о гигиене.	
	Вводное занятие	Вводится понятие: «команда», построение, перемещения по залу, ходьба, бег, прыжки (по кругу, диагонали, вперёд, назад, в сторону). Знакомство со строением тела и названием частей тела – руки, ноги, туловище, голова, правая, левая рука или нога и др.	Выполнение различных перестроений по линиям ходьба, бег, прыжки (по кругу, диагонали, вперёд, назад, в сторону) без музыкального сопровождения.
	Общефизическая подготовка (ОФП)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.	Общая физическая нагрузка: -упражнения для коррекции осанки; -общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног); -упражнения на релаксацию и нормализацию ритма.
	Развитие гибкости	Гибкость тела - как одно из главных профессиональных требований. Гибкость показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.	Выполнение прогибов и перегибов корпуса: -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног); -мостик из положения, стоя на коленях, мост на одной ноге, другая вверх прямая или согнутая.
	Развитие растяжки	Растяжка – как важная составляющая практически любого вида спорта и профессиональных танцев. Упражнения, которые направлены на растяжку	Упражнения на выворотность паха: -растяжка из положения стоя, сидя, лежа на спине и животе;

		связок, мышц, и подвижность суставов.	-поочередные растяжки на продольные и поперечные шпагаты; -стойка на руках силой из шпагата; -махи ногами (вперед, назад, сторону) на развитие шага.
	Развитие мышц спины и брюшного пресса	Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку. При не развитых прямых мышцах спины появляется сутулость. Упражнения для пресса также хорошо тренируют мышцы спины.	Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: -подъем туловища, лежа на спине; -ножницы с подъемом ног на 45°; -«березка» из положения сидя; -из положения, лежа поднимание ног на 90° и опускание ног за голову; -«складка» (одновременный подъем корпуса и ног) из положения, лежа на спине.
	Развитие силы рук и ног	Понятие «Сила». «Виды силы» Знакомство с названием мышц. Факторы, влияющие на развитие мышц.	Силовые сокращения мышц: -отжимание, в упоре лежа, стоя на коленях; удержание планки; -обратное отжимание от скамьи; -подтягивание в висе с опорой на станок; -простые приседания по 6-й невыворотной, и 2-й позиции ног;

			-поочередные выпады и наклоны на опорную, и рабочую ногу; -приседание с выпрыгиванием вверх; -прыжки (на двух, на одной, с двух на одну).
	Развитие ловкости, выносливости	Понятие «Ловкость», «Выносливость»	Выполняются элементы: -соскоки из положения, лежа на спине в группировку; -качания в группировке; -перекаты на гимнастических матах; -прыжки на темповой скакалке; -перепрыгивания через скамейку; -упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).
	Ритмика	Понятие «Ритм», «Характер в музыке», «Метроритм»	Ритмические упражнения: музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг). Понятие об интервале. Понятие музыкальный счет (сильная, слабая доля, и затакт).
	Связь музыки и движения	Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.	Разучивания танцевальных движений:

		Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.	-метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно), разучивания (закljučается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе); -метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).
	Танцевальные элементы и связки	Понятие «хореографический элемент», «танцевальная связка»	Практическое знакомство с каждым видом танцевального элемента: -«галоп», «ковырялочка»; -подготовка к исполнению «веревочка»; -элементы «тропинка», «чосанка», «моталочка» «гармошка»; -дробные выстукивания «молоточки»
	Ритмогимнастика	Понятие «Ориентация в пространстве», «размыкание», «смыкание»	Строевые упражнения: - марш с вытянутого носка; - марш с высоко поднимаемым коленом; - марш на носках; - марш на пятках; - марш с чередованием -2 шага на пятках, 2- шага на носках;

			- перестроение в колонны по 3, по 4; - размыкание. (Упражнения без предметов)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением. Название базовых шагов аэробики. Т.Б. на фитболах, степ-платформах	Базовые шаги классической аэробики; танцевальной аэробики; фитбол- аэробики; степ-аэробики.
	Базовые шаги аэробики классической и танцевальной аэробики		<i>1. Разновидности ходьбы:</i> - Обычная ходьба (March), - Straddle, - V-step, - Open-Step, - Mambo; <i>2. Разновидности шагов с приставлением ноги:</i> - Step-Touch, - Скрестный шаг (Cross-Step), <i>3. Разновидности шагов с подъемом одной ноги:</i> - Knee up, - Leg Curt, - Leg Lift, - Kick,
	Базовые шаги на степ-платформах	Инструктаж ТБ при работе со степ-платформами; И.П. правильность постановки стопы на степ. Обувь.	Степ-тач (step touch) Basic step (бэйсик степ) Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick) Шаг-бэк (step-back)

			Ви-степ (V-step) Бейсик-овер (basic-over) Straddle (Стредл ап) Turn step (Тёрн степ) Мамбо
	Базовые шаги на фитбол-мячах.	Инструктаж ТБ при работе с фитбол-мячами; И.П. при подборе мяча. Обувь.	March - марш (шаги на месте) Step-touch - приставной шаг Knee-up - колено вверх Lunge - выпад Kick - выброс ноги вперед Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе V-step - шаг
	Музыкально ритмическая подготовка	Прослушивание музыкальных отрывков и определение их характера (плавно, резко); выполнение движений руками или ногами в этом характере, определение тихо, громко – движения на носках, прыжки. Различные хлопки под чёткую музыку с акцентами.	Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы. Развитие двигательной памяти, музыкальности и координации движений. Подъём рук с различным характером: плавно, резко, напряженно. Элементы музыкальных игр на разный характер музыки. Музыкально-подвижные игры. Содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное

			сравнение, ролевые ситуации, соревнование.
	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и концертных номеров; дети самостоятельно выполняют указания педагога, показывают степень освоения программного материала;

Второй год обучения

Задачи

Обучающие:

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым норматива

обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Развивающие:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и

дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

формировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

В группе ОФП 2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения дети среднего хореографического возраста должны

Знать:

- термины и понятия основ базовых шагов аэробики, ритмики;
- правила безопасности при выполнении упражнений на степ-платформах и фитбол-мячах;

Уметь:

- выполнять базовые шаги классической и танцевальной аэробики;
- выполнять движения классического экзерсиса на середине зала;
- сочетать шаги аэробики и хореографические движения;
- создавать образ средствами танцевальной аэробики и хореографии.

Стремиться:

- развивать физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);
- развивать хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность);
- преодолевать профессиональные и психологические трудности.

Прогнозируемый результат:

- участие в концертных массовых и сольных номерах.

Содержание второго года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
	Введение	Инструктаж по Т.Б. на занятиях, при пожаре. Ведение в образовательную программу. История зарождения физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие о гигиене.	
	Вводное занятие	Обмен летними впечатлениями. Знакомство с новыми учащимися. Задачи учебного года. Изменения в учебном плане: сочетание занятий ОФП с хореографией.	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться учащимся во время проведения занятия.
	Общefизическая подготовка (ОФП)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.	Общая физическая нагрузка: -упражнения для коррекции осанки; -общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног); -упражнения на релаксацию и нормализацию ритма.
	Развитие гибкости и растяжки	Гибкость тела и растяжку ног (связок) – это одно из главных профессиональных требований. Гибкость показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность,	Выполнение прогибов, перегибов корпуса, и упражнения на выворотность паха (в положениях стоя, сидя, лежа на спине и животе) -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе

		способствуя тем самым созданию сценического образа.	подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног).
	Развитие мышц спины и брюшного пресса	Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, При не развитых прямых мышцах спины появляется сутулость. Упражнения для пресса также хорошо тренируют мышцы спины.	Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: -подъем туловища, лежа на спине, -ножницы с подъемом ног на 45 градусов, "березка", из положения, лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голову, -одновременный подъем корпуса и ног «складка».
	Развитие силы рук и ног	Понятие «Сила». «Виды силы» Знакомство с названием мышц. Факторы, влияющие на развитие мышц.	Силовые сокращения мышц: -в упоре лежа, стоя на коленях, удержание планки, обратное отжимание от скамьи, подтягивание в висе с опорой на станок. -простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног, -приседания с выпрыгиванием, -прыжки (на двух , на одной, с двух на одну).
	Развитие ловкости, выносливости	Понятие «Ловкость», «Выносливость»	Выполняются элементы: -соскоки из положения, лежа на спине в группировку; -качания в группировке; -перекаты на гимнастических матах; -прыжки на темповой скакалке;

			- перепрыгивания через скамейку; -упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).
	Ритмика	Понятие «Ритм», «Характер в музыке», «Метроритм»	Ритмические упражнения: музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг). Понятие об интервале. Понятие музыкальный счет (сильная, слабая доля, и затакт).
	Связь музыки и движения	Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.	Разучивания танцевальных движений: -метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно), разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе); -метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).
	Танцевальные элементы и связки	Понятие «хореографический элемент», «танцевальная связка»	Практическое знакомство с каждым видом танцевального элемента: -«галопа», «ковырялочка»;

			-подготовка к исполнению «веревочка»; -элементы «тропинка», «чосанка», «моталочка» «гармошка»; -дробные выстукивания «молоточки»,
	Ритмогимнастика	Понятие «Ориентация в пространстве», «размыкание», «смыкание»	Строевые упражнения: - марш с вытянутого носка; - марш с высоко поднимаемым коленом; - марш на носках; - марш на пятках; - марш с чередованием -2 шага на пятках, 2- шага на носках; - перестроение в колонны по 3, по 4; - размыкание. (Упражнения без предметов)
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Музыка и ее выразительные средства. Характер музыки, ритм, темп, высота. Музыкальные акценты. Связь музыки с движением. Название базовых шагов аэробики. Т.Б. на фитболах, степ-платформах	Базовые шаги классической аэробики; танцевальной аэробики; фитбол- аэробики; степ-аэробики.
	Базовые шаги аэробики классической и танцевальной аэробики	Демонстрация правильного выполнения базовых движений. Разбор ошибок.	<i>1.Разновидности ходьбы:</i> - Обычная ходьба (March), - Straddle, - V-step, - Open-Step, - Mambo;

			2. Разновидности шагов с приставлением ноги: - Step-Touch, - Скрестный шаг (Cross-Step), 3 Разновидности шагов с подъемом одной ноги: - Knee up, - Leg Curt, - Leg Lift, - Kick,
	Базовые шаги на степ-платформах	Инструктаж ТБ при работе со степ-платформами; И.П. правильность постановки стопы на степ. Обувь.	Степ-тач (step touch) Basic step (бэйсик степ) Степ-ап (step-up) Шаг-кик (Step kick) Шаг-бэк (step-back) Ви-степ (V-step) Бейсик-овер (basic-over) Straddle (Стредл ап) Turn step (Тёрн степ) Мамбо
	Базовые шаги на фитбол-мячах.	Инструктаж ТБ при работе с фитбол-мячами; И.П. при подборе мяча. Обувь.	March - марш (шаги на месте) Step-touch - приставной шаг Knee-up - колено вверх Lunge - выпад Kick - выброс ноги вперед Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе V-step - шаг
	Музыкально – ритмическая подготовка	Прослушивание музыкальных отрывков и определение их характера (плавно, резко); выполнение движений руками или ногами в этом характере, определение тихо, громко –	Соединение шагов марша, бега, прыжков в маленькие комбинации на 1, 2 музыкальные фразы.

		движения на носках, прыжки. Различные хлопki под чёткую музыку с акцентами.	Развитие двигательной памяти, музыкальности и координации движений. Подъём рук с различным характером: плавно, резко, напряженно. Элементы музыкальных игр на разный характер музыки. Музыкально-подвижные игры. Содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности школьника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнование.
	Упражнения для развития координации движений, координационной памяти		1. Комбинирование в связки: элементов базовых шагов и ходьбы, ходьбы с приставлением ноги 2. Комбинирование элементов на шагах, на степ-платформе, на фитбол-мячах. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).
	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании первого года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей. Исполнение выученных танцевальных композиций и концертных номеров; дети самостоятельно выполняют

			указания педагога, показывают степень освоения программного материала;
--	--	--	---

Третий год обучения

Задачи

Обучающие:

применять в речи терминологии танцевальной аэробики, степ-аэробики и фитбол – аэробики;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

совершенствовать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;

совершенствовать развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

совершенствовать чувство уверенности в себе;

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Ожидаемые результаты:

Учащиеся к концу третьего года обучения будут **знать:**

правила охраны труда при выполнении движений;

правила личной гигиены;

специальную терминологию;

основы анатомии и физиологии;

историю развития физической культуры, аэробики;

основы хореографии.

уметь:

выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;

выполнять и сочинять танцевальные композиции разных направлений танцевальной аэробики;

выступать в сольных и групповых композициях.

Особенности 3-го года обучения:

В период 14-ти лет, начинается перестраиваться организм, появляется негативизм, частая смена настроения. Полностью формируется самосознание, усиливается любознательность. В это время дети ищут пример для подражания, смелую личность, сами мечтают о подвигах. Резко возрастает значение коллектива, общее мнение. Дети хотят быть самостоятельными. Охотно принимают участие в тематических викторинах, концертах, фестивалях, задумываются о выборе профессии. В этой группе актуальны следующие формы занятий: тренинг танцевального мастерства с усложнением экзерсиса в партере, на середине зала; постановка танцевальных композиций более сложных.

Содержание третьего года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
	Введение	Охрана труда, техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.	
	Вводное занятие	Обмен летними впечатлениями. Знакомство с новыми учащимися. Задачи учебного года. Изменения в учебном плане: знакомство с хореографической подготовкой	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться учащимся во время проведения занятия.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.	Общая физическая нагрузка. -упражнения для коррекции осанки. -общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног). -упражнения на релаксацию и нормализацию ритма.
	Развитие гибкости и	Гибкость тела и растяжку ног (связок) – это одно из главных	Выполнение прогибов, перегибов корпуса, и

	растяжки «Стретчинг»	профессиональных требований. Гибкость показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.	упражнения на выворотность паха (в положениях стоя, сидя, лежа на спине и животе) -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног).
	Развитие мышц спины и брюшного пресса	Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, При не развитых прямых мышцах спины появляется сутулость. Упражнения для пресса также хорошо тренируют мышцы спины.	Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: -подъем туловища, лежа на спине, -ножницы с подъемом ног на 45 градусов, "березка", из положения, лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голов, -одновременный подъем корпуса и ног «складка».
	Развитие силы рук и ног		Силовые сокращения мышц: -в упоре лежа, стоя на коленях, удержание планки, обратное отжимание от скамьи, подтягивание в висе с опорой на станок. -простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног, -приседания с выпрыгиванием, -прыжки (на двух , на одной, с двух на одну).
	Партерная акробатика	Знакомство с понятием «Органичное сочетание гибкости тела с выразительными пластическими движениями и	Изучение акробатических элементов Практическое знакомство с каждым видом:

		позами в строгом соответствии с музыкальным ритмом».	-прогиб в спине без касания пола руками - задняя складка; -прогиб с упором на руки; -прогиб спины в арабеске, а также различные шпагаты; -стойка упор на три точки; -аэро присяды (выпрыгивание).
	Совершенствование техники элементов танцевальной аэробики		Базовые шаги аэробики и связки аэробики. Базовые шаги на степ-платформах и связки аэробики.
	Упражнения для развития координации движений, координационной памяти		1.Комбинирование в связки: элементов базовых шагов и ходьбы, ходьбы с приставлением ноги 2.Комбинирование элементов на шагах, на степ-платформе, на фитбол-мячах. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).
	Музыкально – ритмическая подготовка	Формирование музыкального восприятия, дает представление о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой	Ритмические упражнения, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Понятие о точках зала, направление движения,

		и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.	рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг). Понятие об интервале. Понятие о музыкальный счет (сильная доля, затакт).
	Связь музыки и движения	Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.	Разучивания танцевальных движений: -метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно), разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе); -метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).
	«Пилатес»	Техника и правила выполнения упражнений на улучшение осанки и координации	- Дуга (покачивание); - «Лебедь» - Поза собаки - «Тюлень», - «Кресло-качалка», - Медленное плавание, - Поза эмбриона, - Укрепление спины, - «Силач», - Поднимание рук в стороны, - Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой;

			- наклон назад - мост на обеих ногах; - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону; - маховые движения ногами (махи) с максимальной амплитудой; - Выпад с растяжкой четырехглавых мышц бедер - Выпад с переносом туловища - Растяжка плечевых суставов в исходном положении: сидя;
	Хореографическая подготовка (ХП)	На этих занятиях постигаются тонкости балетного искусства. Классический танец - основа хореографии. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой.	Непременные условия: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.
	Элементы классического танца	Классическая хореография является фундаментом танцевального воспитания, «это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование школы движений, двигательной культуры, расширение выразительных средств» Серьезное внимание уделяется развитию остроты и дотянутости, и шагу ног.	- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.; - приседание (grand plie) в 1,2,3 п.н.; - бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе; - махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete); - подъем на полупальцы (releve); - махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante); - вращения (Туры chaines) техника медл. темп, в

			диагональ зала; быстрый темп; по кругу; - положение sur le cou-de-pied; - позы: cruise, effacee; - прыжки: echappe, assemble, chasse
	Партерная хореография		Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой) Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе) Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе
	Танцевальные элементы и комбинации классической хореографии и современной	Движения, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, современного и спортивного	Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений: «hip-hop», «bally dance», «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop» Работа над рисунком танца.
	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании второго года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей.

Четвертый год обучения

Задачи

Обучающие:

применять в речи терминологию танцевальной аэробики, степ-аэробики и фитбол – аэробики;

сформировать знания принципов составления танцевальных связок в аэробике;

сформировать понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «конкурсный номер»;

Развивающие:

способствовать развитию внимания и памяти;

совершенствовать уверенность и эмоциональность в выступлениях на концертах;

совершенствовать развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости), координацию и координационную память;

способствовать развитию образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

развивать способность ориентации в пространстве;

совершенствовать чувство уверенности в себе;

Воспитательные:

сформировать такие качества характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитывать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;

сформировать навыки самодисциплины и самоконтроля, ответственности;

Ожидаемые результаты:

Учащиеся к концу четвертого года обучения будут

знать:

правила охраны труда при выполнении движений;

правила личной гигиены;

специальную терминологию;

основы анатомии и физиологии;

историю развития физической культуры, аэробики;

основы классической хореографии.

уметь:

выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробике;

выполнять и сочинять танцевальные композиции разных направлений танцевальной аэробики и стилей;

выступать в сольных и групповых композициях и конкурсных номерах.

Особенности 4-го года обучения

Учащиеся 4 года обучения умеют находить образ, логически мыслить, выступать на сцене и на конкурсах. Основная задача этого периода, максимально полностью раскрыть творческие возможности всех учащихся, создать условия для их успешной реализации и получения позитивного социального опыта.

Содержание четвертого года обучения

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
	Введение	Охрана труда, техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.	
	Вводное занятие	Обмен летними впечатлениями. Знакомство с новыми учащимися. Задачи учебного года. Изменения в учебном плане: знакомство с хореографической подготовкой	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться учащимся во время проведения занятия.
	Специальная физическая подготовка (СФП)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.	Общая физическая нагрузка. -упражнения для коррекции осанки. -общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног). -упражнения на релаксацию и нормализацию ритма.
	Развитие гибкости и растяжки «Стретчинг»	Гибкость тела и растяжку ног (связок) – это одно из главных профессиональных требований. Гибкость показатель пластичности тела	Выполнение прогибов, перегибов корпуса, и упражнения на выворотность паха (в положениях стоя, сидя, лежа на спине и животе) -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения

		исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.	лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног).
	Развитие мышц спины и брюшного пресса	Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, При не развитых прямых мышцах спины появляется сутулость. Упражнения для пресса также хорошо тренируют мышцы спины.	Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: -подъем туловища, лежа на спине, -ножницы с подъемом ног на 45 градусов, "березка", из положения, лежа поднимание ног на 90 градусов и опускание ног за голову, -одновременный подъем корпуса и ног «складка».
	Развитие силы рук и ног	Понятие «Сила». «Виды силы» Знакомство с названием мышц. Факторы, влияющие на развитие мышц.	Силовые сокращения мышц: -в упоре лежа, стоя на коленях, удержание планки, обратное отжимание от скамьи, подтягивание в висе с опорой на станок. -простые приседания по 6-й, невыворотной 2-й позиции ног, -приседания с выпрыгиванием, -прыжки (на двух , на одной, с двух на одну).
	Партерная акробатика	Понятие «Органичное сочетание гибкости тела с выразительными пластическими движениями и позами в строгом соответствии с музыкальным ритмом»	Изучение акробатических элементов Практическое знакомство с каждым видом: -прогиб в спине без касания пола руками - задняя складка; -прогиб с упором на руки; -прогиб спины в арабеске, а также различные шпагаты; -стойка упор на три точки;

			-аэро присяды (выпрыгивание).
	Совершенствование техники элементов танцевальной аэробики		Базовые шаги аэробики и связки аэробики. Базовые шаги на степ-платформах и связки аэробики.
	Упражнения для развития координации движений, координационной памяти		1.Комбинирование в связки: элементов базовых шагов и ходьбы, ходьбы с приставлением ноги 2.Комбинирование элементов на шагах, на степ-платформе, на фитбол-мячах. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения в сочетании с различными движениями рук. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (на уменьшенной площади опоры).
	Музыкально – ритмическая подготовка	Формирование музыкального восприятия, дает представление о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.	Ритмические упражнения, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг). Понятие об интервале. Понятие о музыкальный счет (сильная доля, затакт).
	Связь музыки и движения	Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой.	Разучивания танцевальных движений: -метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно),

		Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.	разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе); -метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).
	«Пилатес»	Техника и правила выполнения упражнений на улучшение осанки и координации	- Дуга (покачивание); - «Лебедь» - Поза собаки - «Тюлень», - «Кресло-качалка», - Медленное плавание, - Поза эмбриона, - Укрепление спины, - «Силич», - Поднимание рук в стороны, - Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой; - наклон назад - мост на обеих ногах; - шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону; -маховые движения ногами (махи) с максимальной амплитудой; - Выпад с растяжкой четырехглавых мышц бедер - Выпад с переносом туловища

			- Растяжка плечевых суставов в исходном положении: сидя;
	Хореографическая подготовка (ХП)	На этих занятиях постигаются тонкости балетного искусства. Классический танец - основа хореографии. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой.	Непременные условия: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.
	Элементы классического танца	Классическая хореография является фундаментом танцевального воспитания, «это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование школы движений, двигательной культуры, расширение выразительных средств» Серьезное внимание уделяется развитию остроты и дотянутости, и шагу ног.	- полуприседание (demi plie) в 1,2,3 п.н.; - приседание (grand plie) в 1,2,3 п.н.; - бросок ноги на носок (battmante tandu) в различном темпе; - махи ногами на высоту 45 (battmante tandu jete); - подъем на полупальцы (releve); - махи ногами на 90 и выше из 1,3 п.н. (grand battmante); - вращения (Турпы chaines) техника медл.темп, в диагональ зала; быстрый темп; по кругу; - положение sur le cou-de-pied; - позы: cruise, effacee; - прыжки: echappe, assemble, chasse
	Партерная хореография		Упражнения для стоп (натянутые носки, круговые движения стопой) Складки (наклон туловища вперед с положения сидя ноги врозь и вместе) Махи ногами вперед и в сторону из положений сидя

			Махи ногами вперед, в сторону и назад из положения лежа на животе и спине Растяжка, полушпагаты, шпагаты, фронтальный шпагат Из положения лежа на спине или сидя сгибание ноги в пассе
	Танцевальные элементы и комбинации классической хореографии и современной	Движения, подкрепленные исполнительской техникой классического танца, современного и спортивного	Практическое знакомство с каждым видом танцевальных движений: «hip-hop», «bally dance», «латино». Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop» Работа над рисунком танца.
	Контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании второго года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Матрицы промежуточного контроля

Субъективный показатель освоения учащимися программы

За 1 полугодие, за весь год

Группа _____

Оценивание результатов по шкале: 3, 4, 5

№ п/п	Фамилия Имя	ОФП	СФП	Хореографическая подготовка	Средний балл
1					
2					
3					

Критерии оценки:		
Элементы ОФП	СФП	Хореографическая подготовка
5 – очень высокий уровень	5 – очень высокий уровень	5 – учащиеся самостоятельно используют знакомые движения или придумывают свои
4 – высокий уровень	4 – высокий уровень	4 – учащиеся самостоятельно используют знакомые движения или придумывают свои, но не уверенно
3 – средний уровень	3 – средний уровень	3 – учащиеся повторяет движения знакомые ранее из других танцевальных композиций

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐
	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
		☐	☐	☐	☐	☐

	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Тестирование двигательных способностей

Фамилия, имя	упражнение «Аист»		«Наклон вперед»		«Подъем туловища за 30 сек.»		«Удержание спины»	
	сек.		см.		сек.		сек.	
	до	после	до	после	до	после	до	после

Оценка развития физических способностей (скоростно-силовых, координационных, гибкости и выносливости) осуществлялась при помощи контрольных упражнений (тестов)

Тест упражнение «Аист» выполнялся для определения функции равновесия.

При выполнении принимается стойка на одной ноге, другая согнута вперед, стопа прижата к колену, руки в стороны, глаза закрыты. Результаты данного теста оцениваются по

времени, которое испытуемый может находиться в данной позе до момента отрыва стопы от пола.

Тест «Наклон вперед» проводился для определения подвижности позвоночного столба.

Выполнялся наклон туловища вперед в положении сидя, не сгибая колени, с вытянутыми вперед руками. Положение максимального наклона фиксировалось в течение 2 секунд. Измерялось расстояние от стопы до кончиков пальцев кисти.

Тест «Подъем туловища за 30 сек.» проводился для оценки силы мышц брюшного пресса. Из положения лежа на спине, ноги удобно согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди выполнялся подъем туловища до касания локтевыми суставами коленей. Упражнение выполнялось в течение 30 сек. Подсчитывалось число полных циклов (лечь - сесть).

Тест «Удержание спины» определял статическую выносливость мышц спины. В и.п. - лежа бедрами на скамейке, лицом вниз, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки за голову локти упираются в пол. По команде «Марш!» испытуемые, разводя локти в стороны, и удерживали спину на уровне скамейки. Засекалось время с момента отрыва локтей от пола до касания руками пола (оптимальное время выполнения задания 30 секунд)

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- фронтальная.

Возможные формы проведения занятий: соревнование, открытое занятие, обсуждение, беседа, практическое занятие.

Форма работы - групповая. При проведении занятий по танцевальной аэробике используется *фронтальный метод обучения*, где руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (шеренгах, колоннах, круге и т. д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный, способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по танцевальной аэробике возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов. Таких как:

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, прилежательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Принцип сознательности и активности предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Список литературы для учащихся

Зайцев Г. Твои первые уроки здоровья. –М.: Компания Балтрус, 2000

Боброва Г.А., Искусство Грации. –М.: Детская литература, 1999.

Васютина Н, Выступают юные гимнасты. Библиотека «Знай и умей». –М.: Детская литература, 2000.

Интернет-ресурсы:

Группа в социальной сети «ВКонтакте»: Студия современного танца «AERODANCE».

Инстаграм: #AERODANCE2011

Список литературы для педагога

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.

Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Зуев Е.И., Волшебная сила растяжки, –М.: Советский спорт, 1990.

Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

Обучение, воспитание и развитие детей 6-летнего возраста, Сборник статей, –М.: Просвещение, 1999.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная
общеразвивающая программа
«СЦЕНИЧЕСКАЯ АКРОБАТИКА»

Возраст обучающихся: 14 – 18 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик: Барсукова Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Сценическая акробатика» реализуется в студии «AERODANCE» наряду с другими программами углубленных курсов: «AERODANCE». Современные танцы», «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии».

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребенка и совершенствованию его двигательных способностей.

Сценическая акробатика – отличается от спортивной тем, что в ней, помимо правильности упражнений, идёт основной акцент на зрелищность трюка и артистизм исполнителя. Она существует на стыке спорта и искусства. Акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в жизни; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Занятия акробатикой – один из лучших способов повысить свой уровень физической подготовки: они развивают скорость, ловкость, координацию, ориентацию в пространстве. Учащиеся, занимающиеся акробатикой отличаются гармонично развитым стройным телом, гибкостью и пластичностью движений. В результате акробатических тренировок увеличивается двигательный опыт, хорошо развивается выносливость, а возможности человеческого тела со временем безгранично расширяются.

Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие качества как: ловкость, быстрота, координация движений и сил. Упражнения в основных видах расширяют диапазон двигательных способностей детей. Под воздействием акробатических движений улучшается функция сердечно сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Чрезвычайно важно овладеть разнообразными движениями и элементами акробатических упражнений для выполнения сложных сценических задач. Наряду с физическим развитием детей разрешаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания.

Основные характеристики программы:

Направленность программы

Программа «AERODANCE». Сценическая акробатика» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Адресат программы:

Программа предназначена 14–18 лет, обучающимся студии современных танцев «Aerodance» и обладающими определенными физическими и природными данными, в том числе: растяжка, гибкость, подъем стопы, паховая выворотность, прыжок, чувство ритма.

Актуальность программы:

Данная программа представляет собой систему упражнений и методов воздействия, направленных на укрепление здоровья, закаливание занимающихся, на воспитание двигательной культуры ребенка, а также на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Сочетание физических упражнений с элементами акробатики и хореографии с музыкальным сопровождением обеспечивает эмоциональный подъем, что повышает двигательную активность детей, помогает эстетическому развитию ребенка.

Отличительные особенности данной программы

Программа является логичным дополнением ранее освоенного учащимися в студии программ «AERODANCE». Современные танцы и «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии» и рассчитана на детей с хореографической подготовкой.

При составлении данной программы были учтены современные тенденции и направления в области физической и хореографической подготовок и существующие нормативные документы учреждений дополнительного образования, новые учебные пособия.

Программа содержит нормативные требования по специальной физической, акробатической и хореографической подготовке.

Уровень программы — **базовый.**
Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год, два академических часа.

Цель программы:

- общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, хореографии, а также выявление и воспитание предпрофессиональных данных и способностей.

Задачи программы:

Развивающие:

гармоничное развитие танцевальных, музыкально-двигательных, художественно-творческих способностей учащихся,

развитие индивидуальных физических качеств, и способностей учащихся (гибкости, подвижности суставов, прыгучести, растяжки, выносливости);

формирование правильной осанки, координации движений, чувства ритма, естественной грации;

содействие развитию отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;

укрепление мышечного, и костно-двигательного аппарата, здоровья ребенка, обеспечение творческого долголетия,

развитие художественного восприятия и вкуса, культуры поведения.

Воспитательные

формирование эстетического вкуса, расширение кругозора, приобщение к искусству;

воспитание смелости, решимости, активности, целеустремленности, выдержки;

формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;

формирование умения работать в команде, преодоление самого себя, умение подчинить личный интерес интересам коллектива;

воспитание культуры общения с окружающими, и уважения к традициям коллектива;

формирование у учащихся системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Обучающие:

обучение правилам охраны труда и техники безопасности на занятиях акробатикой на уровне детского хореографического коллектива;

обучение детей навыкам сохранения и укрепления здоровья;

ознакомление с основами самомассажа, анатомии и травматологии;

овладение базовой техникой акробатических (трюковых) элементов в танце;

формирование специальных знаний в области акробатики.

Планируемые результаты:

Личностные:

формирование уважительного отношения к иному мнению, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Мета предметные результаты:

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Предметные:

Учащиеся освоят:

овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, координации, растяжки)

выполнение акробатических и гимнастических элементов под музыку на хорошем качественном уровне;

выполнение комплексов упражнений, освоение моральных норм помощи, готовности принять на себя ответственность.

Программа состоит из разделов:

Введение в предмет.

Специальная физическая подготовка.

Акробатика.

Теория музыки.

Хореография.

Контрольное (итоговое) занятия.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ.

Форма

обучения:

очная

Особенности реализации:

Программа предусматривает возможность обучения в дистанционном режиме.

Программа рассчитана на **1 год** обучения. На обучение отводятся **два академических часа один раз в неделю**. Всего 72 часа в год.

Условия набора и формирования групп:

Группы формируются из учащихся освоивших четырехлетнюю программу «AERODANCE». Современные танцы», «Общая физическая подготовка с элементами танцевальной аэробики и хореографии».

Обязательным является предоставление медицинской справки от врача-педиатра об общем состоянии развития ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

Формы занятий: учебные занятия в танцевальном зале.

Материально-техническое обеспечение:

Танцевальный зал с линолеумом полом, зеркалами, хорошим освещением, вентиляцией, гимнастическими матами.

Занятия проводятся по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.1251-03).

зал для занятий современными танцами и танцевальной аэробикой;

раздевалка;

стенка, оснащенная зеркалами;

стенка, оснащенная гимнастической стенкой (шведская);

гимнастические коврики – 30шт.;

гимнастические маты – 3 шт.;

музыкальные колонки – 2шт.;

Кадровое обеспечение: Реализуется без привлечения иных специалистов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	2			
	Вводное занятие		1	1	
2.	Специальная физическая подготовка				<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
	Развитие гибкости и растяжки	12	-	12	
	Закачка спины и пресса	8	-	8	
	Развитие скоростно-силовых качеств	10	-	10	
3.	Акробатика				<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
	Партерная акробатика	16	1	15	
	Прыжковая акробатика	18	1	17	
	Сценические трюки	20	1	19	
4.	Теория музыки				<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> практический показ в zoom
	Связь музыки и движения	12	1	11	
5.	Хореография				<i>Текущий контроль:</i> педагогическое наблюдение и учет выполненных заданий через онлайн просмотры в zoom <i>Промежуточный контроль:</i> зачет, практический показ в zoom
	Allegro на середине зала	20	1	19	
	Вращение En dehors, En dedans	24	2	22	
6.	Итоговое контрольное занятие	2		2	<i>Итоговый контроль:</i> зачет, открытое занятие, практический показ онлайн в платформе zoom
	Всего	144	8	136	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности курса

На новом этапе года обучения происходит усложнение прыжковой техники на середине зала. На занятии появляется больше быстрых темпов. Увеличивается количество больших прыжков в allegro, продолжается работа над турами, над вращениями на месте и с продвижением.

Вводится техника элементов, так называемых верхние-воздушные трюки. Изучаются новые, технически сложные, большие прыжки, как: Echange, Sissone Ferme Grand assemble, Grand jete, Jete antralase, Cabriole, Dessus-dessous. Revoltade.

Вводится техника вращения по диагоналям и каскадам, как Fouette, Tours pique. Jete en tournant, Pas chasse, Saut de basque, Sissone ouverte, Sissone renversee.

В этом возрасте возможна работа старших воспитанников с младшими, как показ комбинаций, отдельных акробатических элементов, обеспечение страховки партнера.

Закрепляются полученные знания и умения, так же продолжается воспитание в развитии творческих способностей учащихся, их хореографической памяти и воображения.

К концу завершения курса обучения, приобретенных новых знаний и умений ребятам предлагается сочинять, придумывать, и продумывать свои танцевальные связки с включением освоенной акробатической трюковой подготовки под музыку.

Таким образом, в процессе развития творческих способностей у учащихся будет обогащаться личность, будут заложены основы моральных норм, поведения, появится интерес к искусству хореографического искусства в целом.

Задачи:

Развивающие:

развитие индивидуальных физических качеств, способностей обучающихся (гибкости, прыгучести, растяжки, выносливости);

формирование правильной осанки, координации движений, чувства ритма;

развитие образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;

формирование навыков самостоятельной творческой работы;

Воспитательные:

формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;

формирование эстетического вкуса, расширение кругозора, приобщение к искусству;

воспитание смелости, решимости, активности, целеустремленности, выдержки;

формирование качеств характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;

воспитание культуры общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, и на сцене;

формирование умения работать в команде, преодоление самого себя, умение подчинить личный интерес интересам коллектива, воспитание культуры общения с окружающими.

Обучающие:

обучение применения в речи терминологии акробатики и классического экзерсиса;

формирование специальных компетенций в области акробатики и хореографического искусства;

ознакомление с основами анатомии и травматологии;

формирование понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «сольный номер»;

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения обучающиеся должны:

Знать:

-знать требования к профессиональным артистам;

-обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки, необходимыми и достаточными для участия в концертной деятельности.

Уметь:

-применять полученные умения и навыки в учебном процессе и концертной деятельности;

- создавать образ средствами акробатики и хореографии;

-принимать активное участие в концертно- фестивальной деятельности коллектива (массовые и сольные номера);

- преодолевать психологические и профессиональные трудности;

- иметь начальные навыки анализа собственного выступления и выступления товарищей;

Прогнозируемый результат:

- выступления на открытых занятиях, мастер-классах;

- участие в концертных массовых и сольных номерах, и программах.

Содержание изучаемого курса

№ п/п	Раздел (тема)	Теория	Практика
	Введение	Охрана труда, техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса.	

	Вводное занятие	Показ, и рассказ о сценической акробатике в системе профессиональных ансамблях танца. Видео-, слайд показ, графическое изображение.	Учатся дисциплинированно выполнять различные указания преподавателя, которые будут подаваться обучающимся во время проведения занятия.
	Специальная физическая подготовка	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние общеукрепляющих физических упражнений.	Общая физическая нагрузка. -общеукрепляющие упражнения для основных групп мышц (спины, пресса, рук и ног). -упражнения на релаксацию и нормализацию ритма.
	Развитие гибкости и растяжки	Гибкость тела и растяжку ног (связок) - одно из главных профессиональных требований. Пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.	Выполнение прогибов, перегибов корпуса, и упражнения на паховую выворотность (в положениях стоя, сидя, лежа на спине и животе), -наклоны к ногам, мостик из положения лежа, из положения лежа на животе подъем отдельных частей тела (рук, плеч, головы, ног).
	Закачка мышц спины и пресса	Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, При не развитых прямых мышцах спины появляется сутулость. Упражнения для пресса также хорошо тренируют мышцы спины.	Силовые, комбинируемые упражнения на, укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника: -подъем туловища, лежа на спине, -ножницы с подъемом ног на 45° -«березка», из положения, лежа поднимание ног на 90° и опускание ног за голов, одновременный подъем корпуса и ног.
	Развитие скоростно-силовых качеств	Методические приёмы развития выносливости танцоров, быстроты силы в период подготовки к выступлениям.	Выполнение упражнений на выносливость и реакцию: -прыжки через скакалку, скамейку,

			-разновидности ходьбы, поворотов, -упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, Упражнения на быстроту, силу: -прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением; -прыжки из приседа; -прыжки в длину с места
	Акробатика	Правила по технике выполнения акробатических элементов. Разбор элементов по частям.	Разучивание простых акробатических элементов: -из положения, сидя в группировке перекаты вперед – назад, -переход из седа в упор стоя на коленях. -перекаты вправо-влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. -комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях
	Партерная акробатика	Это упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами: равновесиями, поворотами, элементами акробатики, движениями свободной пластики.	Изучение и исполнение: Рондат-фляк-сальто, кульбит; -переворот-кувырок прыжком; -перекаты на спине с разножкой; -«арабский» переворот -кувырок вперед–прыжок вверх– колесо.
	Прыжковая акробатика	Работа над техникой отталкивания, фазой полета и приземлением. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, сторону)	Изучение и исполнение: -скачки, прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. -прыжок «складка ноги врозь»

			-прыжок кольцом одной ногой, -прыжок в поперечный шпагат на центре зала, в повороте на, 360°.
	Сценические трюки	Эти элементы, требуют серьезной физической подготовки. Исполняются во всех направлениях линии танца (на центре, по кругу, авансцене (рампе), и диагонали). Применяют в профессиональных хореографических коллективах.	Изучение подводящих упражнений к исполнению трюка, и выполнение -«поджатые», «обертас», -арабское колесо, -«шнурок» выпрыгивание с разрывом ног в продольный шпагат, -«револьтад» диагональный; -«пистолет» открытый, закрытый, и комбинированный,
	Теория музыки	Формирование музыкального восприятия, дает представление о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма, умение ориентироваться в танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.	Ритмические упражнения, музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Понятие о точках зала, направление движения, рисунок движения (линия-рампа, диагональ, круг). Понятие об интервале. Понятие о музыкальный счет (сильная доля, затакт).
	Связь музыки и движения	Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении танцевальной и музыкальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения.	Разучивания танцевальных движений: -метод разучивания по частям; -метод временного упрощения движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.
	Хореография	Сочетание ранее хорошо усвоенных элементов, к которым добавляется	Непременные условия: выворотность бедра, ног, большой танцевальный шаг,

		какая-либо новая хореографическая деталь. Изучение новых движений классического экзерсиса и народного танца.	гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.
	Allegro на середине зала	Эта часть занятия классической хореографии является самой сложной (в старших классах они усложняются заносками, двойными поворотами и tours en l'air в воздухе).	Технически трудные прыжки: -saut de basque, cabriole (sissone simple, sissone fermee,, sissone ouverte) -перекидной прыжок, поворот в фазе полета на 180°
	Вращение En dehors, En dedans	Техника вращения с оборотом вокруг своей оси на 180°, и 360° Эта техника требует от исполнителя очень хорошо развитого вестибулярного аппарата.	Практическое знакомство с каждым видом пируэтов и Изучение и исполнение: -поворот в воздухе на 360° одинарный, двойной -верчение по 6-й позиции ног с попеременным чередованием ног, увеличением темпа, и количества повторений за один подход.
	Итоговое контрольное занятие	Завершающий этап занятий. Демонстрация (показ) выученного материала, знаний.	По окончании года обучения проводится открытое итоговое занятие для родителей.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение, беседа	Анализ педагогических наблюдений	Открытые занятия концерты

Формы фиксации результата	Блокнот (дневник) успеваемости Учет участия в массовых мероприятиях (в журнале учета работы педагога)	Таблица субъективного показателя Таблица «Творческий показатель». Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося	Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы» Свидетельство о дополнительном образовании.
Формы предъявления результата	Показ танцевальных этюдов Участие во внутри коллективных праздниках и мероприятиях ГБУ ДО ДДЮТ «на Ленской»	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Праздники в ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской», классные концерты (ежегодно)	Конкурсы городского, всероссийского и международного уровня. Отчетный концерт, Выпускной вечер

Матрицы промежуточного контроля

Матрица субъективного показателя

Оценивание по пятибалльной шкале согласно критериям

№ п/п	Фамилия Имя	СФП	Акробатика	Теория музыка	Хореография	Средний балл
1						
2						
3						

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса)

Группа ____

№	ФИ учащегося	Районный уровень						Городской уровень						Всероссийский уровень						Международный уровень					
		I	II	III	IV	уч		I	II	III	IV	уч		I	II	III	IV	уч		I	II	III	IV	уч	

	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях					
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

(итоговый контроль по завершению программы)

№	Вопросы	Мнение педагога
	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5

	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отрефлексировать после выполнения работы	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставяет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 2, 4 – предметный результат

Пункты 3,7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат

Пункты 6, 11 – личностный результат

Методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом возраста и пола воспитанников и включает в себе минимум, к выполнению которого педагоги и обучающиеся *стремятся неуклонно*.

Разумная требовательность, базирующуюся на предельно ясных и взаимно уважительных отношениях между педагогом и учащимся, строгость, взыскательность, но не грубость, присутствуют в стиле преподавания.

При этом соблюдается *индивидуальный подход* к детям в результате чего, не смотря на разные результаты обучения (занимаются в коллективе дети различной одаренности), все воспитанники овладевают исполнительской культурой танца в пределах своих возможностей.

Методический подход: *от простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному, и переход к новому материалу только после того, как все элементы технически и художественно полностью отработаны*, дает хорошие результаты.

Важной составляющей в обучении являются выезды учащихся в летние детские лагеря. Основная цель - оздоровление детей. Наравне с оздоровительными мероприятиями, идет большая работа по дополнению в танцевальный репертуар коллектива трюкового материала. Воспитанники участвуют в обще лагерной жизни. Именно здесь создаются наиболее благоприятные условия для воспитания в детях самостоятельности, трудолюбия, ответственности.

В условиях лагеря естественным образом создаются условия для реализации компетентного подхода в обучении и воспитании юных танцовщиков. Так как сама организация жизнедеятельности детей в лагере ставит перед ними ненадуманные ситуативные задачи, которые им приходится решать «здесь и сейчас».

Любой учебный процесс должен иметь свое логическое завершение. Так как студия современных танцев «Aerodance» является концертным коллективом, то для артиста ансамбля танца важно показать свое умение на сцене. Поэтому *результат обучения за определенный период есть его выход на сцену* в танцевальном номере, стремление попасть в более сложный номер и дальнейшее совершенствование в искусстве танца.

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы. Это объясняется тем, что обучение в студии – длительный по времени процесс. Для того чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Известно, что мальчишки в меньшей степени тяготеют к выполнению повторяющихся движений, они более непоседливы, подвижны, с большим разбросом внимания. Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь коллектива. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, консультации, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка. Так как учебно-тематический план программы не предусматривает посещение экскурсий, музеев, театров, то и здесь родители выступают помощниками педагогов, по рекомендациям которых посещают с детьми наиболее интересные музыкальные спектакли, выставки, экскурсии.

В основе реализации программы лежат принципы и подходы:

принцип германизации: суть которого проявляется в полном признании прав воспитанников и уважении к ним в сочетании с разумной требовательностью, в опоре на положительные качества воспитанников, в создании ситуации успеха, в защищенности и эмоциональной комфортности воспитанников;

принцип демократизации: предоставление воспитанникам определенных свобод для самореализации, саморегуляции, самоопределения;

принцип природосообразности: предполагает учет конкретных особенностей, состояния его здоровья, физического, психического и социального развития. (Внимание со стороны

педагогов к детям с ослабленным физическим здоровьем, с проблемами в психическом и социальном развитии помогает им адаптироваться в детском коллективе, поднять самооценку, достичь определенных успехов в индивидуальном развитии);

принцип коллективности: заключается в стремлении педагогов и детей к созданию коллектива, в котором каждый участник ансамбля имеет возможность раскрыться с разных сторон. Разновозрастный коллектив создает благоприятные условия для решения воспитательных задач, когда в роли воспитателей выступают старшие товарищи, ведущие за собой младших к постижению тайн танцевального искусства;

принцип культурособразности: лежащий в основе программы, предполагает освоение и присвоение детьми культурного наследия Санкт-Петербурга, России, мира, обеспечение единства национального и интернационального начал, формирование творческих способностей и установки обучающихся на потребление, сохранение и создание новых культурных ценностей;

компетентностный подход: заключающийся в осмыслении результатов с точки зрения приобретения детьми ключевых компетентностей: компетентности в сфере самостоятельной познавательной деятельности;

компетентности в сфере социально-трудовой деятельности; компетентности в сфере гражданско-общественной деятельности, компетентности в сфере культурно-досуговой деятельности, компетентности в бытовой сфере;

целостный подход: проявляющийся в единстве обучения и воспитания.

При обучении используются следующие **формы работы:**

Учебно-практические занятия

Занятия-репетиции

Постановочные репетиции

Концерты, спектакли, смотры, фестивали, конкурсы, гастроли.

Летняя учебная четверть, когда наряду с отдыхом, дети в лагере осваивают постоянно обновляющийся репертуар ансамбля.

Методика проведения занятий. Каждое занятие опирается на закономерности его развития и строится по принципу *от простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному, и является очередным, последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.*

Занятия проходят в группах, и в подгруппах.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

групповая,

индивидуально-групповая,

фронтальная,

Занятие состоит из следующих частей:

разминка, в эту часть включаются общефизическая и специальная подготовка;

изучение акробатических элементов, и хореографических движений;

экзерсис, в который входят сложные формы классического танца, адажио, allegro;

завершающая часть занятия.

Возможные формы проведения занятий: творческая встреча, открытое занятие, обсуждение, беседа, практическое занятие, фестиваль, конкурс, репетиция, концерт.

Форма работы - групповая. При проведении занятий по акробатике, и хореографии используется *фронтальный метод обучения*, где руководство деятельностью детей возлагается на педагога. Педагог предлагает задания одновременно всем занимающимся. Они могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (шеренгах, колоннах, круге и т. д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный, или обычный, способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Учитывая, что выполнение различных движений также вызывает у обучающихся различную степень психофизического напряжения в каждой части занятия, сначала выполняются движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у детей особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения.

Затем идет переход к сложным движениям, которые вызывают более высокую степень напряженности внимания и затрату физических сил. И только потом обучающиеся переходят к движениям, выполнение которых требует максимального напряжения внимания, но позволяет уменьшить физическую нагрузку в каждой части урока, кроме последней. Сложные силовые упражнения чередуются с более легкими, чтобы в процессе занятий воспитанники могли восстанавливать свои силы и свободнее, и легче преодолевать дальнейшие трудности урока.

Постепенно возрастающая нагрузка вызывает у учащихся максимальное напряжение не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. Чем больше напряжение, тем более утомляется организм. Чтобы избежать этого, необходимо периоды напряжения чередовать с периодами отдыха.

Например, период отдыха наступает для учащихся тогда, когда педагог делает им устные замечания в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Сначала указываются недостатки, относящиеся к движению ног, затем рук, корпуса и головы. Слишком пространственные и многословные замечания идут в ущерб практической работы, приводят к непроизводительной потере времени, обучающиеся «остывают».

Подготовка к занятию включает в себя несколько моментов:

намечаются новые примеры в соответствии с задачами каждой части занятия для дальнейшего укрепления и совершенствования знаний и навыков, обучающихся;

определяется новый материал для изучения, если обучающиеся достаточно подготовлены для его восприятия;

вводится новый материал в различные комбинированные задания для дальнейшего укрепления исполнительских навыков;

определяются совместно с концертмейстером соответствующие размеры и характер музыкального сопровождения каждой части занятия.

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие занятий по акробатике, ритмике, хореографии возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов. Таких как:

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий танцевальной аэробики.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по танцевальной аэробике, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся.

Принцип доступности предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Принцип сознательности и активности предполагает формирования у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Список литературы для учащихся

Балет. Детская энциклопедия: костюм, музыка, танец, история. / Сост. Кейт Касл / Пер. с англ. Е. Мамонтовой. – М.: «Астрель», «АСТ», 2001.

Боб Андерсон. Растяжка для каждого. Комплексы упражнений для всех частей тела, на любое время суток, для мужчин и женщин, детей и взрослых и для всех видов спорта. – М., 2005.

Дубровский В. И. Спортивная физиология. Учеб. для ВУЗов – М., 2005.

Ингерлейб. М. Б. Анатомия физических упражнений. Изд.3-е. – Ростов н/Д :

Кожевников Н.В. «Акробатика» изд. Искусство. – М., 2003.

Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Европа, 2006.

Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение. – М 2002.

Ухимцев В. Искусство управлять дыханием. – М.: Изд. «Спорт», 2008.

Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М. 2003,

Список литературы для педагога

Алексидзе Г. Школа балетмейстера. – М.: Изд-во ГИТИС, 2011.

Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Планета музыки. -СПб.: Изд-во «Лань», 2006.

Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год

Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Изд-во «Лань», Планета музыки. 2000.

Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Когито-центр, - М., 2001.

Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003.

Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца с 1 по 8 класс. - СПб.: Изд-во «Лань», Планета музыки, 2009.

Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, Изд., – М 2000.

Лопухов А.В., Ширяев А.И., Бочаров. Основы характерного танца. – СПб.: Изд-во «Лань», Планета музыки, 2007.

Педагогика. Учеб. для студ. образоват. учрежд. сред. проф. образования. – М.: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2004.

Руднева С., Фиш Э.. Ритмика. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб, 2000.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная
общеразвивающая программа
«ШАХМАТЫ»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 6 - 16 лет

Разработчик: Шапиро Виктор Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Шахматы» (далее по тексту - программа): *физкультурно-спортивная*.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на учащихся 6-16 лет, включая детей с ОВЗ. Наличие специальных знаний по направлению программы не требуется.

Актуальность

Привлечение детей к занятию спортом является одним из важных приоритетов воспитания. Увлечение и любовь к шахматам, заложенные в детстве, как правило, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. В шахматной игре проявляется органичное единство борьбы и творчества, интеллектуальной задачи и эстетической красоты.

Обучение шахматам не требуют больших материальных затрат. Поэтому доступно для детей из любых социальных слоев.

В процессе занятий шахматами учащиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической жизни и деятельности. Занятия шахматами развивают у детей мышление, память, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность рассуждений. Подготовка, обдумывание хода игры и анализ шахматной партии сродни решению математических задач, поэтому шахматисты лучше успевают в школе по математике и родственным ей предметам

На протяжении обучения юные шахматисты овладевают важнейшими логическими операциями: анализом и синтезом, сравнением, обобщением, обоснованием выводов. У них формируются навыки работы с книгой-источником, самостоятельной исследовательской работы, умение пользоваться справочной литературой, Интернет ресурсами. Шахматы обладают большими возможностями для развития познавательной активности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является воспитание, развитие и обучение детей в игровой форме, которая наиболее способствует дальнейшей успешной адаптации учащегося в социальной среде.

Наряду с обучающими функциями, большое место занимают воспитательные и развивающие функции. Шахматы рассматриваются, и как средство, ведущее к повышению успеваемости, к умственному развитию детей, и как средство для формирования быстроты реакции на меняющиеся ситуации. Программа направлена на формирование творческих качеств личности, развитие познавательной активности учащихся, их самостоятельности в принятии оптимальных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания, избирательности в оценке разнообразных факторов.

Обучение по данной программе позволит повысить уровень логического мышления детей, будет способствовать обретению детьми умения самостоятельно принимать решения, воспитает потребность к интеллектуально-творческому проведению досуга.

По итогам квалификационных турниров учащиеся могут получить юношеские спортивные разряды по шахматам.

Объем и срок реализации программы.

На первом году обучения: 2 раза в неделю по 1 часу – 2 часа в неделю (72 часа в год).

На втором году обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю (144 часа в год).

На третьем году обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю (144 часа в год).

Всего: $72+144+144= 360$ часов

Цели и задачи

Цель: формирование творческих способностей, образовательного и культурного кругозора, интеллекта и волевых качеств характера у учащихся через овладение основами игры в шахматы.

Воспитательные задачи:

воспитывать потребность к интеллектуально-творческому проведению досуга и постоянному саморазвитию,

воспитать объективность, самокритичность, настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, и трудолюбие

воспитать нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение.

Развивающие задачи:

развить память, внимание, логическое и шахматное мышление,

развить математические способности через решение логических задач,

развить умение самостоятельно принимать решения,

развить умение анализировать, творческое воображение и фантазию.

Обучающие задачи:

обучить основным правилам и понятиям шахматной игры,

познакомить с историей развития шахмат,

сформировать представления об основах теории шахматной игры (дебюта, миттельшпиля, эндшпиля),

научить пользоваться основными приемами стратегической и тактической игры,

научить правильно оценивать позицию, составлять план игры,

сформировать умения и навыки по основам шахматной игры и дать опыт игры в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся выбирают здоровый образ жизни и интеллектуально-творческое проведение досуга. Они умеют владеть собой в стрессовых ситуациях, объективны, самокритичны, доброжелательны, и в то же время настойчивы и уверены в себе, трудолюбивы и стремятся к постоянному саморазвитию.

Метапредметные:

Учащиеся имеют опыт игры в соревнованиях. У них развиты память, внимание, логическое и шахматное мышление, математические способности, умение самостоятельно принимать решения. Они способны к анализу и творческому подходу в решении шахматных задач. Умеют оценить сложившуюся жизненную ситуацию и принять наиболее адекватное решение.

Предметные: знакомы с историей развития шахмат. Знают теоретические и тактические основы игры в шахматы. Владеют основными приемами стратегической и тактической игры, умеют правильно оценивать позицию, составлять план игры

Уровень освоения: базовый.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации осуществляется на государственном языке РФ

Форма обучения очная

Условия набора и формирования групп

Условия набора в коллектив: программа рассчитана на школьников 6-16 лет, проявляющих интерес к шахматам. Прием в объединение проводится свободно, без какого-либо предварительного отбора.

Группа 1-го года обучения составляет 15 человек. Группа 2-го года обучения – 12 человек. Группа 3-го года обучения 10 человек.

Далее формируется разновозрастная группа

Форма организации и проведения занятий

Особенности организации образовательного процесса: освоение содержания программы происходит поэтапно, и учитывает индивидуальные характеристики учащихся. При несоответствии санитарно-эпидемиологической обстановки в Санкт-Петербурге, программа может быть реализована в условиях дистанционного формата обучения.

Форма организации образовательного процесса

фронтальная (беседа, направленная на обсуждении новой информации);

групповая и индивидуально-групповая (работа в парах, малых группах с общим или различными заданиями);

индивидуальная (самостоятельная подготовка и поиск информации).

Материально-техническое оснащение программы.

учебный класс,

столы, стулья,

демонстрационная доска,

шахматы с досками и шахматными часами - 8-10 комплектов,

специальная шахматная литература,

компьютер

Кадровое обеспечение

Программа реализуется без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела	Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Формы контроля/ формы дистанционного контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	1	1	0	Беседа
2	Первоначальные понятия	13	6	7	Опрос. Тестирование/ онлайн опрос
3	Тактика	7	3	4	Тестирование/ онлайн тестирование на сайте chess.com, chess day. stepchess
4	Стратегия	5	2	3	Тестирование/ онлайн тестирование в группе VK https://vk.com/club189659507
5	Дебют	10	4	6	Тестирование промежуточный контроль/Сеансы, командные матчи, Онлайн тестирование на сайте: lichess.org
6	Миттельшпиль	14	6	8	Тестирование/ Разыгрывание позиций. Онлайн тестирование на сайте: lichess.org
7	Элементарные пешечные, тяжело-фигурные и легко-фигурные окончания (Эндшпиль)	11	5	6	Тестирование/ Разыгрывание позиций. Онлайн тестирование на сайте: lichess.org

8	Шахматные соревнования. Решение шахматных задач и комбинаций.	10	-	10	Результаты соревнования. Анализ сыгранной партии/командные соревнования онлайн на сайте: lichess.org
9	Занятие по итогам года	1	-	1	Сеанс одновременной игры в шахматы/сеанс онлайн на сайте: lichess.org
	Итого	72	27	45	

2 год обучения

	Тематический план занятий	Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Формы контроля
1	Вводное занятие второго года обучения. Инструктаж по ОТ	2	1	1	Беседа. Наблюдение.
2	Дебют	18	8	10	Тестирование. Разыгрывание дебюта. В сеансе, в командных матчах. Промежуточный контроль
3	Тактика	26	10	16	Тестирование через решение шахматных задач
4	Стратегия	16	6	10	Тестирование через решение стратегических задач
5	Миттельшпиль	34	14	20	Тестирование. Разыгрывание в сеансе, в командных матчах
6	Эндшпиль	28	10	18	Тестирование. Разыгрывание в сеансах, командных матчах

7	Шахматные соревнования.	18	-	18	Результаты соревнований. Анализ сыгранных партий.
8	Занятие по итогам года	2	2	-	Сеанс одновременной игры в шахматы (промежуточный контроль)
	Итого	144	51	93	

3 год обучения

№	Тематический план занятий	Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение
2	Общие основы теории шахмат.	8	6	2	Тестирование
3	Теория дебютов	18	12	6	Тестирование
4	Теория миттельшпиля	28	14	14	Тестирование Промежуточный контроль
5	Теория эндшпиля	18	9	9	Тестирование. Разыгрывание в сеансах, командных матчах
6	Стратегия	18	9	9	Тестирование через решение стратегических задач
7	Игровая практика	48	2	46	Соревнование
8	Итоговое занятие.	4	1	3	Итоговый сеанс одновременной игры. Зачет.
	Итого	144	54	90	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Задачи первого года обучения:

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества: настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, чувство товарищества

Развивающие: развивать память, внимание, логическое и шахматное мышление, умение самостоятельно принимать решения, умение анализировать.

Обучающие:

- способствовать овладению основным правилам и понятиям шахматной игры;
- способствовать формированию умения и приобретению навыка по основам шахматной игры;
- содействовать приобретению опыта игры через участие в соревнованиях.

Планируемые результаты по окончании первого года обучения

Предметные:

По окончании *первого* года обучения учащиеся будут знать:

будут знать историю возникновения шахмат

будут знать основные правила и понятия шахматной игры

будут знать основы теории шахматной игры (дебюта, миттельшпиля, эндшпиля)

будут уметь пользоваться основными приёмами стратегической и тактической игры

будут владеть шахматной нотацией;

будут знать сравнительную ценность фигур;

будут уметь ставить линейный мат, мат ферзем, мат ладьей;

будут уметь решать типичные комбинации в 1-2 хода

будут знать приемы борьбы ферзя против пешки, находящейся на предпоследней горизонтали;

будут уметь проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата;

овладеют умениями и навыками по основам шахматной игры и получают опыт игры в соревнованиях.

Метапредметные:

будут уметь правильно оценивать позицию и вырабатывать план игры

разовьют память, внимание, логическое и шахматное мышление

разовьют математические способности через решение логических задач

разовьют умение самостоятельно принимать решения

Личностные:

разовьют творческое воображение и фантазию, умение анализировать

воспитают морально-волевые качества: объективность, самокритичность, настойчивость, целеустремленность уверенность в себе, и трудолюбие

воспитают нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение.

Особенности первого года обучения: в первый год учащиеся осваивают простые правила поведения в коллективе во время шахматных соревнований, учатся отстаивать свою точку зрения, учатся слушать собеседника, и принимать позицию коллектива.

К концу первого года смогут участвовать в шахматных соревнованиях.

Содержание 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Путешествие в шахматное королевство. Происхождение шахмат. Обзор и комментарии учебных тем. Школьные, районные и городские соревнования и турниры и их роль. Инструктаж по охране труда в помещении, на занятиях, на улице.

Практика: Игра в шахматы по правилам.

Раздел 2. Первоначальные понятия

Теория: Ходы фигур. Ладья. Слон. Ферзь. Король. Конь. Пешка. Центр и фланги, шах, мат, пат, рокировка, открытые и полуоткрытые линии, «слабый» король, взятие пешки на проходе, превращение пешки, нападение и защита, угроза, централизованная и связанная фигуры, проходная защищенная и незащищенная пешка, связанные и изолированные пешки. Примеры.

Нотация и терминология. Запись партии и позиций. Примеры.

Тяжелые и легкие фигуры, их свойства и абсолютная ценность. Материальное преимущество. Примеры.

Техника матования одинокого короля ферзем, двумя ладьями и ладьей. Примеры.

Примеры коротких партий начинающих шахматистов. Примеры коротких партий мастеров.

Связь относительной силы фигур с конкретной позицией и мерой взаимодействия фигур между собой. «Хороший» и «Плохой» слон и конь. Роль центра и открытых линий. Усиление позиций фигур. Примеры.

Практика: Показ примеров первоначальных понятий учениками на демонстрационной доске. Опрос. Игра с записью партии и записью отложенной позиции.

Раздел 3. Тактика

Теория: Тактические приемы: связка, «двойной удар» и «вилки», двойной шах, открытый шах, «мельница», открытое нападение. Примеры.

Понятие о комбинации. Мотив, идея и цель комбинации. Примеры.

Комбинационные идеи: отвлечение, завлечение, связка, перекрытие, превращение пешки, блокировка. Примеры.

Практика: Практическое решение учащимися позиций на тактику.

Раздел 4. Стратегия

Теория: Понятие об оценке позиции и плане игры. Роль расположения фигур и пешек, превосходства в силах, открытых линий для выбора плана. Ближайшая и отдаленная цель. Скрытые возможности (угрозы). Примеры.

Практика: Практическое решение обучающимися позиций на стратегию.

Раздел 5. Дебют

Теория: Понятие о дебюте и его роли. Основные принципы и правила разыгрывания дебюта. Центр и его роль. Примеры.

Итальянская партия. Стратегические и тактические идеи. Примеры.

Защита двух коней. Стратегические и тактические идеи. Примеры.

Испанская партия. Стратегические и тактические идеи. Примеры.

Королевский гамбит. Стратегические и тактические идеи.

Гамбит Эванса. Стратегические и тактические идеи.

Шотландская партия. Стратегические и тактические идеи.

Центральный дебют. Стратегические и тактические идеи.

Практика: Практическая игра с применением дебютов для закрепления теоретических знаний. Тематические сеансы одновременной игры педагога с обучающимися.

Раздел 6. Миттельшпиль

Теория: Атака в шахматной партии, ее принципы, подготовка и осуществление. Примеры. Атака на короля при односторонних рокировках и разносторонних рокировках. Примеры.

Защита в шахматной партии, ее принципы и осуществление. Активная защита, переход в контратаку. Примеры.

Понятие о единстве стратегии и тактики на примерах коротких поучительных партий.

«Легаль-Любитель» и «Морфи-Консультанты».

Атака при закрытом и открытом центре. Атака на: ферзевом фланге, королевском фланге, по открытой линии, по последней горизонтали

Практика: Практическое решение учащимися позиций на миттельшпиль.

Тема 7. Элементарные пешечные окончания, тяжело-фигурные и легко-фигурные окончания

Теория: Главная идея пешечных окончаний. Роль короля и центра. Правило квадрата и оппозиции. Типовая выигрышная и ничейная позиция «король и пешка против короля».

Ферзь против пешек (одной или нескольких), против легких фигур. Примеры.

Ладья против пешек (одной или нескольких), против легкой фигуры и пешки. Примеры.

Легко-фигурные окончания с лишней пешкой. Примеры.

Простейшие окончания с 1-2 пешками и одной фигурой. Использование материального преимущества. Примеры

Ферзь против пешек на второй (седьмой) горизонтали

Практика: Практическое решение обучающимися позиций на эндшпиль.

Анализ партий. Практика. Коллективный и индивидуальный разбор сыгранных партий и позиций детей по ходу и по окончанию соревнований и турниров. Оценка качества игры.

Раздел 8. Шахматные соревнования.

Практика: Повторение турнирных правил. Решение шахматных задач и комбинаций. Участие в школьных, районных и городских соревнованиях.

Раздел 9. Занятие по итогам года

Практика: Подведение итогов учебного года. Сеанс одновременной игры в шахматы. Задание на лето.

Второй год обучения

Задачи второго года обучения

Воспитательные:

воспитать морально-волевые качества: объективность, самокритичность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, самоконтроль, уверенность в себе;

воспитать нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;

Развивающие:

развить внимание, логическое мышление и память;

развить творческое воображение, изобретательность, фантазию, интуицию;

Обучающие:

способствовать овладению основными приемами ведения шахматной борьбы;

способствовать развитию навыков борьбы в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле

содействовать расширению опыта борьбы в шахматных соревнованиях.

Планируемые результаты по окончании второго года обучения

Предметные:

знание правил шахматной игры;

владение шахматной нотацией;

умение ставить линейный мат, мат ферзем, мат ладьей, мат двумя слонами;

знание основных принципов разыгрывания дебюта;

знание первых ходов и идейной направленности нескольких открытых дебютов;
владение основными тактическими приемами;
знание о «сильных» и «слабых» полях;
знание в пешечном эндшпиле приемов оппозиции и цугцванга;
умение реализовывать лишнюю пешку в пешечном окончании и лишнюю фигуру в остальных окончаниях;
знание в ладейном окончании позиции Филидора и построение мостика;
умение проводить пешку в ферзи и пользоваться правилом квадрата;
владение приемами борьбы ферзя против пешки;
получение опыта игры в соревнованиях;

Метапредметные:

развитие внимания, логического и шахматного мышления, и памяти;
развитие умения самостоятельно принимать решения
развитие творческого воображения и фантазии, умения анализировать;

Личностные:

воспитание нравственных качеств по отношению к сопернику:
доброжелательность, уважение;
воспитание морально-волевых качеств: объективность, самокритичность настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, и трудолюбие

Особенности второго года обучения:

На втором году обучения учащиеся повышают интерес к занятиям шахматами (изучают историю европейских шахмат средних веков).

К концу второго года, накапливают опыт участия в ответственных соревнованиях по шахматам

Содержание второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Обзор и комментарий учебных тем на новый учебный год. Знакомство с планом участия в школьных, районных и городских соревнования и турниры на текущий год. Инструктаж по охране труда в помещении ДДЮТ, на занятиях.

Практика: Игра в шахматы по правилам.

Тема 1. Дебют

Теория: Развитие фигур и борьба за инициативу. Дебютные атаки на застрявшего короля (не рокированного) при временном превосходстве сил. Примеры.

Королевский гамбит и гамбит Эванса. Их стратегические и тактические идеи. Примеры старинных партий.

Ферзевый гамбит (принятый и отказанный), его стратегические и тактические идеи. Примеры.

Сицилианская защита, ее стратегические и тактические идеи. Открытый и закрытый варианты. Примеры.

Защита Нимцовича, ее стратегические и тактические идеи. Примеры.

Практика: Игра в шахматы с применением дебютов, пройденных на занятиях. Тематические сеансы одновременной игры педагога с обучающимися.

Тема 3. Тактика

Теория: Комбинационные позиции. Фантазия, жертва, расчет. Комбинационное зрение. Примеры. Комбинации на сочетание идей. Примеры.

Практика: Решение тактических позиций на занятиях, в том числе конкурсное решение.

Тема 4. Стратегия

Теория: Понятие об оценке позиции и плане игры. Роль расположения фигур и пешек, превосходства в силах, открытых линий для выбора плана. Ближайшая и отдаленная цель. Скрытые возможности (угрозы). Примеры.

Практика: Решение стратегических позиций на занятиях, в том числе конкурсное решение.

Тема 5. Миттельшпиль

Теория: Атака на короля и условия успешной атаки (превосходство сил на атакующем участке, длительная инициатива, атакующие позиции фигур, энергичная и решительная игра; допускающая жертвы; точный расчет вариантов). Примеры.

Переход добровольный и вынужденный в эндшпиль. Роль разменов, позиции фигур и пешек своих и противника. Примеры.

Активная защита как основа перехода в контратаку. Находчивость и изобретательность в изыскании путей активной защиты. Примеры.

Позиционная и комбинационная игра. Комбинационная игра как дополняющая позиционную. Позиционное и материальное преимущество. Главенствующая роль позиционного преимущества как обоснование гамбитной игры. Использование слабой позиции противника. Примеры из дебютов, миттельшпиля и эндшпиля.

Практика: Решение учебных позиций из миттельшпиля, на занятиях, в том числе конкурсное решение.

Тема 6. Эндшпиль

Теория: Типичные пешечные окончания. Ближняя и дальняя оппозиция королей. Передача хода («треугольник»). Цугцванг. Роль резервного хода, маневр «елочка», «обход», «отталкивание плечом», «прорыв». Примеры.

Типичные легко-фигурные окончания: с одноцветными и разноцветными слонами, слон против коня «хороший» и «плохой» слон и конь. Примеры.

Типичные ладейные окончания. Ладья и пешка против ладьи. Оттеснение короля от проходной пешки на две вертикали, построение «моста». Примеры.

Шахматные этюды, красота и богатство их замыслов. Органическая связь этюдов с практической игрой и их учебное значение. Примеры.

Коллективный и индивидуальный разбор с участием тренера поучительных партий и позиций детей по ходу и по окончанию соревнований и турниров. Оценка качества игры.

Практика: Решение учебных позиций из эндшпиля на занятиях, в том числе конкурсное решение

Тема 7. Шахматные соревнования

Практика: Участие в школьных, районных и городских соревнованиях.

Тема 8. Занятие по итогам года

Практика: Подведение итогов учебного года. Сеанс одновременной игры в шахматы

Третий год обучения

Задачи третьего года обучения

Воспитательные:

воспитывать патриотизм спортсмена, гордость за высокие достижения российской шахматной школы;

воспитывать внутреннюю культуру спортсмена на основе норм петербургской культуры, прививать широкое восприятие шахмат как элемента мировой культуры и искусства;

формировать стремление к здоровому образу жизни

Развивающие

развивать внимание, логическое мышление и память;

развивать творческое воображение, изобретательность, фантазию, интуицию;

развивать способность предвидения в шахматной игре.

Обучающие

дать знания по основам теории шахмат: знание дебютных вариантов, типичных позиций миттельшпиля, точных позиций в различных окончаниях, наличие понятия о ходах-кандидатах, позиционной жертве, «сильных» и «слабых» полях, блокаде,

сформировать умение правильно оценивать позицию и вырабатывать план игры, рассчитывать варианты и решать задачи в 3 хода;

научить владеть приемами атаки и защиты в шахматной партии, основными тактическими приемами;

научить вести самостоятельную работу (анализ и комментирование партий, работу с литературой и компьютерными шахматными комбинациями).

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения

Предметные:

учащийся будет знать историю появления шахмат в Европе;

будет знать творчество сильнейших шахматистов середины 10 века;

будет знать основные планы игры в итальянской партии, защите 1-х коней, дебюте четырех коней, ферзевом гамбите, сицилианской защите;

ключевые понятия миттельшпиля

будет уметь рассчитывать варианты в 3 хода;

будет уметь реализовывать большой позиционный перевес;

сможет выполнить первый юношеский разряд

будет владеть приемами игры в пешечном эндшпиле (треугольник, запасные темпы, отталкивание, прорыв);

будет иметь опыт игры в соревнованиях

Метапредметные:

разовьет внимание, логическое мышление и память;

разовьет творческое воображение, изобретательность, фантазию, интуицию.

разовьет способности предвидения;

Личностные:

воспитает нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;

морально-волевые качества: объективность, самокритичность, настойчивость, самообладание, самоконтроль, уверенность в себе.

Особенности третьего года обучения:

На третьем году учащиеся приобретают опыт борьбы в легко-фигурных и тяжело-фигурных шахматных окончаниях. К концу третьего года приобретают навыки самостоятельной работы над шахматами

Содержание третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по охране труда. Правила поведения при проведении занятий. Правила поведения при нахождении в учреждении.

Ознакомление обучающихся с предстоящими соревнованиями. История шахмат.

Практика: Конкурс по истории шахмат.

Тема 2. Общие основы теории шахмат.

Теория: Творческие биографии великих шахматистов М. Чигорина, А. Алехина. Матч А.Алехина за звание чемпиона мира с Х.-Р. Капабланкой. М. Эйве - пятый чемпион мира. Матчи на первенство мира М. Эйве с А.Алехиным. Краткая биография Ботвинника. Толуш – Ботвинник, Ленинград, 1939. Краткая биография Смыслова. Смыслов – Рудаковский, Москва, 1945. Краткая биография Талья. Таль – Найдорф, Лейпциг, 1960. Краткая биография Петросяна. Спасский – Петросян, Москва, 1966. Краткая биография Спасского. Спасский – Петросян, Москва, 1969. Обзор современных турниров.

Практика: разыгрывание партий великих шахматистов, игровая практика

Тема 3. Теория дебютов

Теория: Итальянская партия. Основные идеи. Вариант 4. с3. Гамбит Греко. Дебют четырех коней. Основные идеи. Защита двух коней. Основные идеи. Вариант 4.Kg5. Сицилианская защита. Вариант дракона. Вариант Паульсена. Схевенингенский вариант. Вариант Найдорфа. Основные идеи атаки и защиты. Контригра черных по полуоткрытой линии «с»; типовая жертва качества на с3; пешечная контратака черных на ферзевом фланге; активизация в центре путем e6-e5 и d6-d5. Типовые приемы атаки на королевском фланге, активной игры на ферзевом фланге. Ферзевый гамбит. Основные идеи. Системы защиты в принятом и отказанном ферзевом гамбите.

Практика: Конкурс «Шахматный теоретик». Тематические партии. Сеанс одновременной игры.

Тема 4. Теория миттельшпиля

Теория: Хорошие и плохие слоны. Два принципа Капабланки. Авербах – Фурман, Одесса, 1960. Тейлор – Алехин, Гастингс, 1936/37. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Особенности позиций с разноцветными слонами в миттельшпиле при ведении атаки одним из соперников. Выключение фигуры из игры. Винтер – Капабланка, Гастингс, 1919. Полугаевский – Геллер, Тбилиси, 1959. Вольф – Алехин, Карлсбад, 1913. Использование открытых и полуоткрытых линий. Захват открытых линий тяжелыми фигурами. Штальберг – Тайманов, Цюрих, 1953. Превращение полуоткрытой линии в открытую или создание на ней слабой пешки. Нимцович – Капабланка, Нью – Йорк, 1917. Форпост на открытой и полуоткрытой линии. Определение форпоста (Нимцович). Роль форпоста. Васюков – Холмов, Алма-Ата, 1969. Петросян – Пильник, Амстердам, 1956. Особенности форпоста на полуоткрытой линии. Тарраш – Блекберн, Манчестер, 1890. Способы борьбы за открытую линию. Бронштейн – Болеславский, Москва, 1950. Геллер – Симагин, Москва, 1951. Сильный пешечный центр. Определение сильного пешечного центра. Полугаевский – Таль, Москва, 1969. Боголюбов – Рети, Острава Моравская, 1913. Рети – Рубинштейн, Карлсбад, 1913. Подрыв пешечного центра. Глигорич – Смыслов, Киев, 1959. Решевский – Керес, Лос-Анжелес, 1963. Летелье – Фишер, Лейпциг, 1960. Два слона в миттельшпиле. Преимущество двух слонов в открытых позициях. Алехин – Эйве, АВРО – турнир, 1938. Раузер – Рюмин, Ленинград, 1936. Макогонов – Керес, Москва, 1939. Два слона в эндшпиле. Метод реализации преимущества двух слонов (Стейниц). Энглиш – Стейниц, Лондон, 1883. Ботвинник – Фурман, 1961. Тайманов – Смыслов, Тбилиси, 1967. Пешечные слабости. Виды пешечных слабостей. Влияние пешечных слабостей и пешечных «островков» при переходе в эндшпиль на оценку позиции. Авербах – Тайманов, Москва, 1948. Спасский – Авербах, Харьков, 1963. Лилиенталь – Смыслов, Пярну, 1947. Сдвоенные пешки. «Плюсы» и «минусы» позиций со сдвоенными пешками. Тайманов – Суэтин, Киев, 1954. Смыслов – Штальберг, Цюрих, 1953. Смыслов – Антошин, Сочи, 1963. Геллер – Липницкий, Москва,

1951. Отсталая пешка на полуоткрытой линии. Котов – Копылов, Москва, 1951. Эйве – Капабланка, АВРО – турнир, 1938. Эйве – Алехин, Цюрих, 1934. Проходная пешка. Блокада проходной пешки (Нимцович). Различные фигуры в роли блокера. Равинский – Смыслов, Москва, 1944. Нимцович – Земиш, Копенгаген, 1913. Элисказес – Флор, Земеринг, 1937. Атака на neroкированного короля. Атака на короля при односторонних рокировках. Атака на короля при разносторонних рокировках. Техника расчета. Ошибки при расчете. Дерево расчета. Ходы – кандидаты. Возможные случаи ошибок при расчете. Промежуточный шах. Шмидт – Пирц, Нордвейк, 1938. Опасная связка. Тейлор – Флор, Ноттингем, 1936. Вместо взятия фигуры промежуточный ход или контрнападение. Либерзон – Тайманов, Тбилиси, 1967. Партия Майлс – Мартин, Бирмингем, 1977. Оценка позиции. Этапы оценки позиции. Таубенгауз – Тарраш, Гамбург, 1885. Гармонист – Тарраш, Бреславль, 1889. Тарраш – Маковец, Дрезден, 1891. Шалоп – Тарраш, Бреславль, 1889. Тарраш – Шотландер, Гамбург, 1885. Выбор плана. Позиционные основы плана. Ботвинник – Сорокин, Москва, 1931. Эйве – Ласкер, Цюрих, 1934. Смыслов – Симагин, Москва, 1967.

Практика: Решение задач. Конкурс задач по тактике. Разыгрывание позиций. Тренировка техники расчета. Тестирование.

Тема 5. Теория эндшпиля

Теория: Пешечный эндшпиль. Геометрия доски. Прием отталкивания. Прием треугольника. Различные варианты движения короля к нужному полю. Определение понятия прием «отталкивание». Учебные позиции. Определение понятия прием «треугольник». Учебные позиции. Окончания с проходными пешками у обеих сторон. Идея Рети. Сочетание двух угроз. Учебные позиции. Правило «блуждающего квадрата». Учебные позиции. Прорыв. Определение понятия прорыв. Капабланка – Эд. Ласкер, Лондон, 1914. Авербах – Бебчук, Москва, 1964. Вейд – Корчной, Буэнос-Айрес, 1960. Учебные примеры. Лучшее пешечное расположение. Метод оценки позиции в пешечном эндшпиле. Создание цугцванга. Геллер – Штейн, Москва, 1964. Кон – Рубинштейн, Петербург, 1909. Эйве – Шпильман, Амстердам, 1930. Ботвинник – Флор, Москва, 1944. Запасные темпы. Определение понятия запасные темпы, для чего они нужны. Эйве – Пирц, Люблина, 1949. Бондаревский – Глигорич, Стокгольм, 1948. Микенас – Владимиров, Москва, 1963. Активность короля. Определение понятия активный король. Матисон – Алехин, Прага, 1931. Захаров – Ней, Ленинград, 1963. Боголюбов – Селезнев, Триберг, 1917. Бринкман – Рубинштейн, Будапешт, 1919. Переход в пешечный эндшпиль как метод реализации материального перевеса. Керес – Гольденов, Москва, 1951. Ларсен – Глигорич, Москва, 1956. Алехин – Эйтс, Гамбург, 1910. Ладейный эндшпиль. Владение 7-ой горизонталью. Матовые идеи при владении 7 горизонталью. Котов – Элисказес, Стокгольм, 1951. Капабланка – Тартаковер, Нью – Йорк, 1914. Шлехтер – Перлис, Карлсбад, 1911. «Абсолютное» владение 7 (1) горизонталью (Нимцович). Тартаковер – Нимцович, Лондон, 1917. Использование открытой линии. Способы использования открытой линии. Маршалл – Эйве, Киссинген, 1918. Петросян – Корчной, Москва, 1963. Окончания с проходными пешками. Способ выигрыша при блокировке ладьей проходной пешки. Корчной – Фурман, Москва, 1961. Таль – Спасский, Тбилиси, 1965.

Практика: Решение задач. Разыгрывание позиций. Тестирование.

Тема 6. Стратегия

Стратегические приемы. Исчезающий ход. Барьер. Рокада Нимцовича. Блокада.

Атака треугольника. Запасная проходная. Создание слабости. Волнорез. Исчезающий ход. Мнимая жертва. Имитация размена. Ограничение подвижности слона. Выключение слона

Практика: Решение задач. Разыгрывание позиций. Тестирование.

Тема 7. Игровая практика

Теория: Правила поведения во время проведения учебно-тренировочного турнира, классификационных турниров и районных соревнований. Этика шахматиста.

Практика: Учебно-тренировочные турниры. Классификационный турнир. Блиц-турнир. Участие в районных детских шахматных фестивалях. Участие в первенствах Красногвардейского района по возрастам. Участие в городских соревнованиях. Разбор партий.

Тема 8. Занятие по итогам года

Теория: Подведение итогов классификационного турнира. Итоги учебного года.

Практика: Сеанс одновременной игры. Сдача зачета.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	текущий	промежуточный	итоговый
Периодичность	постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение, беседа, устный (фронтальный) опрос и т.д.	Анализ педагогических наблюдений	Итоговый педагогический анализ. Получение спортивных разрядов по шахматам
Формы фиксации результата	Турнирные таблицы. Учет участия в массовых мероприятиях. Программы соревнований. Календарь шахматных соревнований на текущий учебный год	Матрица субъективного показателя (декабрь, май) Матрица «Творческий показатель» (май) Учет участия в массовых мероприятиях (журнал уч. группы) Карта самооценки учащимся и оценки педагогом	Анкета «Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы»

		компетентности учащегося	
Формы предъявления результата	Дипломы, медали, грамоты. Решение задач в виде теста.	Шахматные соревнования и фестивали районного, городского уровней, а также (выборочно) во всероссийских соревнованиях Северо-западного региона Открытые соревнования по шахматам в ДДЮТ «На Ленской»	Соревнования районного, городского, всероссийского и выше уровня. Открытые соревнования по шахматам в ДДЮТ «На Ленской»

Матрицы промежуточного контроля

Субъективный показатель

Классификация уровней освоения программы (соревнования, тестирование).

	Уровень оценки усвоения программы	Показатель уровня оценки усвоения программы
Первый год обучения		
	Низкий	Решение 6-7 заданий из теста.
	Средний	Выполнение 3 юношеского разряда. Решение 8-9 заданий из теста.
	Высокий	Выполнение 1 юношеского разряда. Решений 10-11 заданий из теста.
Второй год обучения		
	Низкий	Выполнение 3 юношеского разряда. Решение 6-7 заданий из теста.
	Средний	Выполнение 1 юношеского разряда. Решение 8-9 заданий из теста.
	Высокий	Выполнение 1 юношеского разряда. Решение 10-11 заданий из теста
Третий год обучения		
	Низкий	Выполнение 1 юношеского разряда. Решение 6-7 заданий из теста.

	Средний	Выполнение 1 юношеского разряда. Решение 8-9 заданий из теста.
	Высокий	Выполнение 3 разряда или призер районных, или городских соревнований. Решение 10-11 заданий из теста.

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса для программ *базового уровня*)

Группа _____

	ФИ учащегося	Районный уровень						Городско й уровень						Всероссийски й уровень					
		I	II	III	Л	Уч.		I	II	III	Л	Уч.		I	II	III	Л	Уч.	

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Л – лауреат

Уч. – сертификат участника⁴

Карта самооценки учащимся

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

--	--	--	--	--	--	--

⁴ Общий результат рассчитывается с учетом весового коэффициента, принятого в ДДЮТ «На Ленской»

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)					
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях					
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности					
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог					
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания					
	Умею воплощать свои творческие замыслы					
	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях					
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач					
	Научился получать информацию из различных источников					
	Мои достижения в результате занятий					

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,1,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Итоговый контроль по завершению программы

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

№	Вопросы	Мнение педагога
	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 1 3 4 5
	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 1 3 4 5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 1 3 4 5
	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 1 3 4 5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 1 3 4 5
	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 1 3 4 5
	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 1 3 4 5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 1 3 4 5
	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 1 3 4 5
	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 1 3 4 5
	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 1 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 1, 4 – предметный результат

Пункты 3,7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат

Пункты 6, 11 – личностный результат

Методическое обеспечение программы

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретический материал дается в форме лекций и показывается на демонстрационной доске либо на экране через проектор, подключенный к компьютеру.

Для закрепления пройденного материала учащимися, даются задания для самостоятельного решения либо задания на разыгрывание. Правильность решения оценивается педагогом начислением баллов. Баллы фиксируются в таблице результативности освоения обучающимися данной темы.

Практические занятия проводятся в форме проведения конкурсов (конкурсы задач по тактике, решения задач), разыгрывания учебных позиций, сеансов одновременной игры, учебно-тренировочных партий, классификационных турниров. Программой предусмотрены игровые занятия для каждого года обучения.

Формы занятия: теоретические и практические, соревнования, турниры, выездные занятия и соревнования.

Формы работы:

Решение задач

Для закрепления пройденного материала каждый обучающийся получает позиции для решения. После отведенного времени педагог проверяет решение с последующим показом его на демонстрационной доске и разбором ошибок.

Разыгрывание позиций

Для закрепления пройденного материала каждый обучающийся получает позиции для решения, которые потом разыгрываются с педагогом. Затем на демонстрационной доске происходит разбор ошибок.

Конкурс по шахматам

Учебная группа делится на команды. Командам предлагаются карточки, на которых изображены шахматные позиции для решения. Затем ведущий зачитывает карточки с решениями. Задача команды – как можно быстрее накрыть позиции правильными

решениями. Выигравшая команда получает жетон. Победителем конкурса становится команда, получившая наибольшее количество жетонов.

Учебно-тренировочный турнир

В ходе проведения учебно-тренировочного турнира педагог, наблюдая за игрой, должен отмечать отдельные поучительные моменты (неиспользованная возможность выигрыша материала, поставить мат и т.д.).

Разбор партий

Партии, сыгранные учащимися, анализируются в присутствии всей группы или индивидуально. В случае возникновения типовой позиции на ней акцентируется внимание.

Конкурс задач по тактике

Система проведения конкурса: педагог расставляет задачу на демонстрационной доске, обучающиеся записывают решение или говорят его устно. За правильное решение начисляются очки. Конкурс в игровой форме развивает тактическое зрение.

Конкурс по составлению композиций

Учебная группа делится на команды. Педагог ставит на доске позицию без белого ферзя. Командам нужно поставить ферзя так, чтобы:

был мат;

был пат;

белые давали мат в 1 ход.

Команда, первая справившаяся с заданием, получает жетон. Выигрывает команда, получившая наибольшее количество жетонов.

Сеанс одновременной игры

Педагог за учебный год должен дать не менее четырех сеансов одновременной игры.

Тематические партии

Для закрепления учебного материала при изучении раздела «Теория дебютов» обучающимся предлагается сыграть партии, начинающиеся определенным дебютом.

Консультационные партии.

Учебная группа делится на команды из 1-3 человек. Командам, предлагается сыграть партии, начинающиеся определенным дебютом.

Анализ и комментирование партий

Анализ и комментирование собственных партий учащихся и партий мастеров

Участие в школьных, районных и городских шахматных соревнованиях

В дни школьных каникул проводятся детские шахматные соревнования, программа которых включает в себя серию турниров, в зависимости от квалификации и возрастного состава участников.

Методические разработки по теории и тактике шахматных позиций:

Стяжкина О.М. Проведение конкурсов решения задач по тактике. Учебно-методическое пособие. СПб., 1008.

Стяжкина О.М. Тактический прием «Завлечение». Учебное пособие. СПб., 1005.

Зверева С.С., Никифорова И.А. Обучение основам шахматной тактики. Методическое пособие. СПб., 1009.

Раздаточный материал

Учебные партии из книг по шахматам на темы:

Принцип быстреего развития фигур (1 год обучения.)

Борьба за центр (1 год обучения.)

Гармоничное пешечное расположение (1 и 2 года обучения.)

Двойной удар (1 год обучения.)

Связка (1 год обучения.)

Открытое нападение. (1 год обучения)

Открытый шах (1 год обучения.)

Двойной шах (1 год обучения.)

Комбинации на завлечение, на отвлечение (1 год обучения.)

Блокировка. Спертый мат (1 год обучения.)

Комбинации на освобождение поля, линии, уничтожение защиты (1 год обучения)

Изоляция и перекрытие (1 год обучения.)

Захват пункта (1 и 2 года обучения.)

Координация фигур (1 и 2 года обучения.)

Активность короля (1 и 2 года обучения.)

Реализация материального перевеса (1, 2, 3 года обучения)

17. Для 3 года обучения: Общая стратегия. Анализ партий лучших шахматистов мира на занятиях. Стратегические приёмы: Атака пешечного меньшинства, атака треугольника, волнорез, исчезающий ход, запасная проходная, правило Капабланки, батарея Алехина, игра против изолированной пешки, висячей пары, использования слабостей в лагере противника. Позиционная жертва пешки, качества, фигуры. Маневрирование, сложные планы. Принцип двух слабостей. Различные пешечные структуры. Планы сторон. Раздаточный материал не предусмотрен. Тестирование проводится на занятиях.

Список литературы и интернет-ресурсов для педагога

- Барский В., Быковский А. Корчной против внуков. – М.: Изд. «Андрей Ельков », 2011
- Ветешник Мартин. Понимание шахматной тактики. - М.: Русский шахматный дом, 2011
- Гик Евгений. Спортивная энциклопедия. Шахматы. – М.: Изд. «Эксмо», 2013
- Журавлев Н.И. Шахматы Шаг за шагом. - М.: Русский шахматный дом, 2011
- Калиниченко Н.М. Линдер В.И. Шахматы. Полный курс. – М.: «АСТ и Астрель», 2008.
- Калиниченко Н.М. Атака на короля. Искусство нападения. – М.: ФАИР, 2009.
- Калиниченко Н.М. Шахматная тактика. Начальный курс. – М.: ФАИР, 2009.
- Карпов А.Е. Шахматы. Энциклопедический словарь. –М.: Советская энциклопедия, 1990.
- Михайлова И. Стратегия чемпионов. Мышления схемами. - М.: Русский шахматный дом, 2011
- Мороци Геза. Шахматные партии Пола Морфи. - М.: Русский шахматный дом, 2010
- Нанн Джон. Шахматы 1001матовая комбинация. - М.: Русский шахматный дом, 2015
- Нанн Джон. Шахматы Понимание миттельшпиля. - М.: Русский шахматный дом, 2016
- Несис Г.Е. Искусство размена. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Нимцович А.И. Моя система: Шахматная блокада. Моя система. Моя система на практике. – М.: Физкультура и спорт, 1984
- Новости шахмат - мир шахмат. Сайт <http://chessok.net/>
- Огард Яков. Атака в шахматной партии. Том1 - М.: Русский шахматный дом, 2014
- Павел Лобач. Пешечный эндшпиль. 64 урока. – Саратов: Спектр, 1011.
- Пожарский В.А. Шахматный учебник на практике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
- Пожарский В.А. Шахматный учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
- Пожарский В.А. Шахматы: Начальная школа. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010
- Пожарский В.А. Шахматы: Путь к мастерству. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010
- Попов В. Шахматы. Работа над ошибками М: Русский шахматный дом, 2010
- Попова М. Манаенков В.30 уроков шахматной тактики. – Тула, 2001.
- Российская шахматная федерация. Сайт <http://russiachess.org/>

Симкин Ю.Е. Современный шахматный тренинг. Шахматный спорт. - Изд «Олимпийская литература». Киев, 2007

Тимман Ян. Шахматы. Уроки стратегии - М.: Русский шахматный дом, 2011

Уроки шахмат. Сайт <http://www.uroki-shahmat.ru/>

Франко Зенон. Шахматы. Тесты по стратегии и тактике. – М.: Русский Шахматный Дом, 2011

Хмельницкий И. Шахматный экзамен. Тест-учебник. – М.: РИПОЛ классик, 2007.

Шахматные журналы за 2001-2008 г. г. - М.: Физкультура и спорт.

Шахматы онлайн. Сайт <http://www.crestbook.com/>

Эстрин Я.Б., Калиниченко Н.М. Шахматные дебюты Полный курс. - М.: Изд. ФАИР, 2007.

Список литературы и интернет-ресурсов для учащихся и родителей

Березин В. Практикум по тактике. 1 степень. Атака и защита. Контрудар. – М.: Русский шахматный дом, 2011.

Березин В. Практикум по тактике. 1 степень. Атака и защита. Контрудар. – М.: Русский шахматный дом, 2013.

Березин В. Практикум по тактике. 1 степень. Промежуточный ход. Тихий ход. – М.: Русский шахматный дом, 2011.

Березин В. Практикум по тактике. 1 степень. Промежуточный ход. Тихий ход. . – М.: Русский шахматный дом, 2011.

Иващенко С. Учебник шахматных комбинаций: В 1 т. – М.: Russian chess house, 2002.

Конотоп В.А., Конотоп С.В. Мат в один ход. – М.: Русский шахматный дом, 2012.

Пожарский В.А. Шахматный учебник на практике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Пожарский В.А. Шахматный учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

Уроки шахмат. Сайт <http://www.uroki-shahmat.ru/>

Хмельницкий И. Шахматный экзамен. Тест-учебник. – М.: РИПОЛ классик, 2007.

Чеботарев О.В. Уроки шахматной стратегии – М.: Военное изд-во Министерства обороны СССР, 1981

Шахматы онлайн. Сайт <http://www.crestbook.com/>

Яковлев Н.Г. Ход за ходом. – СПб: ИПК «Коста», 2006.

Яковлев Н.Г. Найди лучший ход - СПб: ИПК «Коста», 2010

А. Терехин. Стратегические приемы.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная общеразвивающая программа

**«ШКОЛА-СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА
«ПРЕСТИЖ». УГЛУБЛЕННЫЙ КУРС»**

Срок освоения: 2 год

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Разработчики:

Бессарабов Е. А, педагог дополнительного образования

Фрейнд И. В. педагог дополнительного образования

Фазуллин Р. А. педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Направленность: Физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована только для тех учащихся, кто полностью завершил обучение по основной шестилетней программе «Школа-студия спортивного бального танца Престиж. Углубленный курс» в возрасте от 10 до 15 лет с основной группой здоровья.

Актуальность программы: Программа актуальна, так как решает часть задач, определённых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г., которое утвердило Правительство РФ. Содержание программы разработано в соответствии с приоритетами государственной политики в области воспитания (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации).

Программа состоит в ориентации на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры с одной стороны, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка. Программа является весьма многоплановой, так как осуществляет соединение в единый комплекс европейских и латиноамериканских танцев, Участие учеников в конкурсах различного ранга заставляет их сталкиваться с высокой конкуренцией в сфере танцевального спорта и соответствовать современным требованиям и ориентирует программу на рекомендации Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (далее – ФТСАРР), которые могут меняться в течении учебного года. Углубленный курс дает обучающимся возможность повысить свой профессиональный уровень, принять участие в российских, региональных соревнованиях высокого уровня.

Уровень освоения: углубленный

Объем и срок освоения программы:

1 год. Учащиеся занимаются 6 часов в неделю 3 раза по 2 часа (разбивка по часам зависит от текущего расписания в учреждении, возможна другая разбивка).

2 год Учащиеся занимаются 6 часов в неделю 3 раза по 2 часа (разбивка по часам зависит от текущего расписания в учреждении, возможна другая разбивка).

Необходимо предусмотреть в занятиях для учащихся, которые активно принимают участие в спортивных соревнованиях, индивидуальные занятия для работы над техникой и спортивной конкурсной программой.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование здоровой и красивой личности, физически и духовно, способной к преодолению трудностей, при помощи симбиоза танцевальной культуры и спорта.

Задачи:

Воспитательные

воспитание навыков поведения в коллективе;

воспитание активности в достижении цели;
воспитание уважения к танцевальной спортивной культуре;
воспитание стремления вести здоровый образ жизни на базе занятий танцами;
воспитание поведения в паре;
воспитание ответственного отношения к занятиям;
воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
воспитание навыков упорности и трудолюбия в танцах;
воспитание взаимного уважительного отношения мальчиков и девочек;

Развивающие

знакомство с элементами музыкальной грамоты и её развитие;
знакомство с европейскими и латиноамериканскими танцами и их развитие;
развитие координации в танцах;
развитие взаимодействия танцах;
развитие музыкальной и танцевальной культуры;
развитие комбинирования в танцах;
развитие индивидуальности в танцах;
развитие музыкального и естественного движения;
развитие творческого подхода в танцах.

Обучающие

обучение основам физической подготовки;
обучение элементам танцев;
обучение элементам современных спортивных бальных танцев;
обучение манере держаться, следить за внешним видом, сохранением осанки;
обучение навыку самоанализа физической подготовки;
обучение использованию танцев и гимнастики в поддержании физической формы и для улучшения эстетической формы танцоров;
обучение связкам современных спортивных бальных танцах;
обучение навыкам самооценки себя и оценки других в танцах;
обучение использованию танцев и гимнастики для улучшения физических качеств танцоров;
обучение анализу танцев, в соответствии с танцевальным репертуаром и их направленностью;
обучение самостоятельно составлять связки в современных спортивных бальных танцах.

Планируемые результаты:**Предметные:**

освоить элементы танцевальной культуры;
использовать основы физической подготовки;
демонстрировать элементы танцев;
использовать элементы современных спортивных бальных танцев;
демонстрировать манеру держаться, следить за внешним видом, сохранять осанку;
использовать навыки самоанализа физической подготовки;
использовать танцы и гимнастику в поддержании физической формы и для улучшения эстетической формы;
демонстрировать связки современных спортивных бальных танцев;
использовать навыки самооценки себя и оценки других в танцах;
использовать танцы и гимнастику для улучшения физических качеств;
освоить анализ танцев, в соответствии с танцевальным репертуаром и их направленностью;
освоить самостоятельность в составлении связок в современных спортивных бальных танцах.

Метапредметные:

познакомиться и развить музыкальную грамоту учащихся;
развить координацию;
развить взаимодействие между мальчиками и девочками;
развить музыкальную и танцевальную культуры учащихся;
развить элементы комбинирования на основе танцев;
показать и развить индивидуальность учащихся;
развить музыкальность и естественность движения;
развить творческий подход.

Личностные:

показывать навыки поведения в коллективе;
проявлять активность в достижении цели;
демонстрировать уважение к Родине;
стремление вести здоровый образ жизни;
показывать поведение в паре;
проявлять ответственное отношение к занятиям;

демонстрировать чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
показывать навыки упорства и трудолюбия;
воспитание взаимного уважительного отношения мальчиков и девочек;
показывать навыки индивидуального достижения поставленных целей;
демонстрировать уважительное отношение к культуре через танцевальное искусство;
использовать свободу в принятии решений и многовариантность в исполнении танцев.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп:

Зачисление только тех учащихся, кто полностью освоил основную образовательную программу «Школа-студия спортивного бального танца Престиж»

Группы формируются по возрасту и мастерству учащихся.

Наполняемость группы: 1 год обучения 15-18 человек, 2 год обучения 10-12 человек

Формы организации и проведения занятий:

В работе с учащимися предусматриваются следующие формы работы:

учебно-тренировочные занятия

индивидуальные занятия, в том числе занятия по звеньям (например: 3 часа занятий в группе делятся на 2 части: 1 часть – занятия с одной или двумя парами (постановка индивидуальных конкурсных программ, отработка техники), 2 часть – занятие с остальными парами группы; это возможно и в 2-х часовом занятии)

соревнования, конкурсы

открытые занятия, в том числе и с родителями

зачеты по разделам учебной и конкурсной программ

показательные выступления, концерты

самостоятельные занятия

Материально-техническое оснащение:

Для занятий танцем необходимы:

просторное помещение с паркетным полом и хорошей вентиляцией;

комната для переодевания;

аппаратура для просмотра видео в различных форматах;

усилитель, колонки, микрофон, с возможностью беспроводного подключения – для педагога;

аппаратура для записи и обработки видео;

проигрыватель лазерных дисков, лазерные диски современных танцев, DVD, CD;

с учетом развития материально-технической базы школы-студии желательно иметь «Рекордер» для установки различных темпов исполняемых музыкальных произведений (функция «PITCH»);

проекционное оборудование;

оборудование для выхода в сеть интернет, с пакетом программного обеспечения необходимого для работы в дистанционном режиме (ноутбук, веб-камера, беспроводная гарнитура и т.д.).

Кадровое обеспечение: реализуется без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теори я	практи ка	
1	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
2	Азбука музыкального движения	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение учебных заданий
3	Европейские танцы	60	20	40	Педагогическое наблюдение, Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения Показы, выполнение учебных заданий
4	Латиноамериканские танцы	60	20	40	Педагогическое наблюдение, Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения Показы, выполнение учебных заданий
5	Танцы других направлений	4	1	3	Педагогическое наблюдение, Показы, выполнение учебных
6	Специальная и партерная гимнастика	22	4	18	Педагогическое наблюдение, выполнение учебных заданий
7	Постановочная работа	24	6	18	Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения
8	Репетиционная работа	34	10	24	Показы, выполнение учебных заданий
9	Контрольные занятия	6	-	6	Открытые занятия
	Итого:	216	64	152	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		всего	теор ия	практик а	

1.	Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
2	Европейские танцы	64	20	44	Педагогическое наблюдение. Участие в конкурсах, мероприятиях, учреждения, Показы, выполнение учебных заданий
3	Латиноамериканские танцы	64	20	44	Педагогическое наблюдение. Участие в конкурсах, мероприятиях, учреждения, показы, выполнение учебных заданий, открытые занятия
4	Специальная и партерная гимнастика	22	4	18	Педагогическое наблюдение. Показы, выполнение учебных заданий
5.	Постановочная работа	24	6	18	Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения
6.	Репетиционная работа	34	10	24	Показы, выполнение учебных заданий
7.	Контрольные занятия	6	-	6	Открытые занятия
	Итого:	216	61	155	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Развивающие:

- развитие общей культуры учащихся
- развитие потребности в двигательной активности
- формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся
- способность выполнять творческие задачи, поставленные самостоятельно

Обучающие:

- изучение стилей и жанров танцевального искусства
- обучение основам физической подготовки
- обучение учащихся современному спортивному бальному танцу
- составлять простые вариации в соответствии с движением в зале

Воспитательные:

- развитие навыков поведения в коллективе
- воспитание ответственного отношения к делу
- воспитание любви к родине
- воспитание чувства наставничества, помощи младшим

Программа обучения составлена по годам и в соответствии с уровнем мастерства учащихся (по спортивной классификации).

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоение базовых элементов более сложных фигур;
- демонстрация своих навыков на конкурсах, по результатам которых оценивается уровень мастерства.
- Наиболее способные танцевальные пары и солисты начнут осваивать программу более высоких уровней мастерства «B», «A», «S», «M» класса

Метапредметные:

- В конце первого года обучения учащиеся смогут показать индивидуальность танцевальных пар и солистов, благодаря освоению музыкальности и стиля исполнения танца.
- Освоение различных стилей каждого изученного танца
- Совершенствование музыкальности пар

Личностные:

- Творчески ставить себе и другим и выполнять задания, при необходимости консультируясь с педагогом,
- Заниматься составлением простых вариаций для конкретного зала (помещения, сцены, площадки),
- Проявлять навыки наставничества, помощи младшим учащимся в освоении танцевального искусства

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами.

Практика.

Разминка. Повтор базовых упражнений.

РАЗДЕЛ 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Динамика и акценты в музыке.

Практика.

Импровизация на заданную тему под музыкальное сопровождение.

РАЗДЕЛ 3. Европейские танцы

Теория. Улучшение качеств исполнения базовой техники, развитие хореографии,

актерское мастерство и характер танцев. Взаимодействие в паре. Показ и детальный анализ новых элементов. Техника исполнения. Современные тенденции в исполнительстве.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей в танцах европейской программы (медленный вальс, танго, фокстрот, венский вальс и квикстеп)

РАЗДЕЛ 4. Латиноамериканские танцы.

Теория. Улучшение качеств исполнения базовой техники, развитие хореографии,

актерское мастерство и характер танцев. Взаимодействие в паре. Показ и детальный анализ новых элементов. Техника исполнения. Современные тенденции в исполнительстве.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей в танцах латиноамериканской программы (Самба, ча-ча-ча, румба пасодобль, джайв)

РАЗДЕЛ 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

- классический танец
- народный танец
- джаз танец
- современный танец
- танцы в стиле фристайл
- танцы в стиле модерн
- массовый танец

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев других направлений.
Освоение техники и музыкальности. Работа с группой и солистами.

РАЗДЕЛ 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки и нормативы в учебном году. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора. Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

- Упражнения, корректирующие осанку
- Упражнения, укрепляющие мышцы спины
- Упражнения, развивающие подъем стопы
- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника
- Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава
- Упражнения, развивающие выворотность стопы
- Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага
- Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов
- Упражнение для развития шеи и плечевого пояса
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук
- Упражнения на развитие поясничного пояса
- Упражнения на силовые сокращения мышц
- Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног
- Упражнения на развитие ловкости
- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения на координацию
- Упражнения на изоляцию
- Упражнения на пластику
- Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

РАЗДЕЛ 7. Постановочная работа

Теория.

Новые композиции конкурсных программ для пар

Практика.

Отработка элементов, новых движений, связок и переходов в парах

РАЗДЕЛ 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стилль исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары. Культура поведения на паркете.

Практика.

Подготовка конкурсных и концертных программ. Просмотр видеоматериалов выступлений звезд мирового спортивного танца и последующее их обсуждение.

РАЗДЕЛ 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Развивающие:

- развитие общей культуры учащихся
- развитие потребности в двигательной активности
- формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся
- способность выполнять творческие задачи, поставленные самостоятельно

Обучающие:

- изучение стилей и жанров танцевального искусства
- обучение основам физической подготовки
- обучение учащихся современному спортивному бальному танцу
- составлять сложные вариации в соответствии с движением в зале

Воспитательные:

- развитие навыков поведения в коллективе
- воспитание ответственного отношения к делу
- воспитание чувства наставничества, помощи младшим

Программа обучения составлена по годам и в соответствии с уровнем мастерства учащихся (по спортивной классификации).

Планируемые результаты:

Предметные:

- освоение более сложных фигур и композиций
- совершенствование технических особенностей фигур
- демонстрация своих навыков на конкурсах, по результатам которых оценивается уровень мастерства.
- Наиболее способные танцевальные пары и солисты начнут осваивать программу более высоких уровней мастерства «А», «S», «М» класса

Метапредметные:

- В конце второго года обучения учащиеся смогут показать индивидуальность танцевальных пар и солистов,
- Совершенствование музыкальности пар

Личностные:

- Ответственный подход к каждой задаче;
- Творчески ставить себе и другим и выполнять задания, при необходимости консультируясь с педагогом;
- Заниматься составлением простых вариаций для конкретного зала (помещения, сцены, площадки);
- Проявлять навыки наставничества, помощи младшим учащимся в освоении танцевального искусства

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Разминка. Повтор базовых упражнений.

РАЗДЕЛ 2. Европейские танцы

Теория. Показ и детальный анализ новых элементов. Улучшение качества исполнения базовой техники, развитие хореографии, актерское мастерство и характер танцев. Взаимодействие в паре. Техника исполнения. Современные тенденции в исполнительстве.

Практика.

Совершенствование технической части танцев, разбор более сложной композиции, отработка взаимодействия в паре, в танцах европейской программы (медленный вальс, танго, фокстрот, венский вальс и квикстеп).

РАЗДЕЛ 3. Латиноамериканские танцы.

Теория. Улучшение качеств исполнения базовой техники, развитие хореографии, актерское мастерство и характер танцев. Взаимодействие в паре. Показ и детальный анализ новых элементов. Техника исполнения. Современные тенденции в исполнительстве.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения. Совершенствование технической части танцев, разбор более сложной композиции, отработка взаимодействия в паре, в танцах латиноамериканской программы (Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв)

РАЗДЕЛ 4. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки и нормативы в учебном году. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора. Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

- Упражнения, корректирующие осанку
- Упражнения, укрепляющие мышцы спины
- Упражнения, развивающие подъем стопы
- Упражнения, развивающие гибкость позвоночника
- Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава
- Упражнения, развивающие выворотность
- Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага
- Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов
- Упражнение для развития шеи и плечевого пояса
- Упражнение для развития плечевого сустава и рук
- Упражнения на развитие поясничного пояса
- Упражнения на силовые сокращения мышц
- Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног
- Упражнения на развитие ловкости
- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения на координацию
- Упражнения на изоляцию
- Упражнения на пластику
- Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

РАЗДЕЛ 5. Постановочная работа

Теория.

Новые композиции конкурсных программ для пар.

Практика.

Отработка элементов, новых движений, связок и переходов в парах.

РАЗДЕЛ 6. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стилль исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары. Культура поведения на паркете.

Практика.

Подготовка конкурсных и концертных программ. Просмотр видеоматериалов выступлений звезд мирового спортивного танца и последующее их обсуждение.

РАЗДЕЛ 7. Контрольные занятия.**Практика.**

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**Оценочные материалы**

При реализации Программы проводится вводный контроль (осмотр (просмотр) на наличие внешних и физических данных, музыкального слуха, ритмических и скоростных качеств, позволяющих заниматься танцами); текущий контроль (на каждом занятии проводится педагогическое наблюдение за физической и психологической формой учащихся); промежуточный контроль (учет достижений в конкурсах разного характера, выступление на концертах, открытые занятия); итоговый контроль – после прохождения всей программы.

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Вводный	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	При поступлении	Постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Просмотр	Педагогическое наблюдение и учет выполненных учебных заданий	Открытое занятие.	Открытое занятие. Участие в конкурсах, присвоение классов мастерства
Формы фиксации результата	Зачисление в группу.	Учет участия в массовых мероприятиях (журнал уч. группы)	Матрица субъективного показателя (декабрь, май) Матрица «Творческий показатель» (май) Учет участия в массовых мероприятиях (журнал уч. группы)	Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентност и учащегося

			Дипломы конкурсов (копии грамот)	
Формы предъявления результата	Журнал учёта работы.	Показ индивидуальных и групповых связок и номеров	Конкурсы районного, городского, всероссийского и международного уровня	Конкурсы районного, городского, всероссийского и международного уровня

Основной таблицей для определения субъективного показателя является таблица 1.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Средний балл
1		
2		

Умения учащихся оцениваются по пятибалльной шкале, где 5 баллов соответствует очень высокому уровню освоения, 4 – высокому, 3 – среднему, 2 – низкому. 1 – очень низкому.

При этом отдельно для более объективной оценки изменения освоения Программы учащимися разработана система оценки (Таблица 2).

Критерии выставления баллов

Таблица 2

Исполнение танцевальных элементов	Баллы
Технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; владеет терминологией; может самостоятельно выполнять и демонстрировать комбинации	5 очень высокий уровень
Грамотно исполняет движение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владеет терминологией; по примеру может выполнять заданные комбинации	4 высокий уровень
Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка. Не умеет анализировать свое исполнение, не знает методики исполнения изученных движений и т.д.; слабо владеет терминологией; повторяет комбинации с помощью педагога	3 средний уровень
Демонстрирует комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий. Не выполняет программы учебного предмета; плохо владеет терминологией; не может самостоятельно и с помощью повторить заданную комбинацию	2 низкий уровень
Не владеет терминологией; исполняет движения с большим числом недочетов, плохо слышит музыку, не сформировалось чувства ритма	1 очень низкий уровень

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса для программ углубленного уровня)

Группа _____

№	ФИ учащегося	Городской уровень						Всероссийский уровень						Международный уровень					
			I	II	III	Л	уч		I	II	III	Л	уч		I	II	III	Л	уч
1.																			
2.																			
3.																			

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Л – лауреат

Уч – сертификат участника⁵

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «Школа-студия спортивного бального танца «Престиж» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять	1	2	3	4	5

⁵Общий результат рассчитывается с учетом весового коэффициента, принятого в ГБУ ДО ДДИУТ «На Ленской»

	творческие задания					
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;
- пункты 3,4 – опыт практической деятельности;
- пункты 5,6 – опыт творчества;
- пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

(итоговый контроль по завершению программы)

№	Вопросы	Мнение педагога
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5
2.	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5

4.	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
9.	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

- Пункты 1, 2, 4 – предметный результат
- Пункты 3, 7, – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 6, 11 – личностный результат

Методические материалы

При реализации Программы используются следующие педагогические принципы:

1. Принцип сотворчества педагога и учащихся.

2. Принцип индивидуального подхода к детям, с учетом их склонностей, уровня развития, навыками, индивидуальной работы с каждым ребенком в процессе коллективных занятий.

3. Принцип педагогики успеха – бережное и уважительное отношение к детскому творчеству, различным способам продуктивной самореализации.

4. Принцип общинности, коллективности. Включение семьи ребенка в жизнь детского коллектива.

Методы, используемые в работе:

- вербальный (беседы, обсуждения и пр.);
- практические (показы, демонстрации);
- метод от простого к сложному;
- метод создания успеха (поощрения, участие в конкурсах и пр.).

Поставленные цель и задачи данной Программы основываются на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных способностей ребенка, его физической подготовки. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Успехи учащихся оцениваются педагогом ежегодно; в работе педагог использует такие формы, как зачеты, конкурсы, открытые занятия для родителей, родительские собрания с обсуждением результатов работы учащихся в школе-студии, квалификационные книжки танцора-любителя.

Интернет-ресурсы:

1. Танцы - искусство и спорт // Вконтакте URL: <https://vk.com/club186896> (дата обращения: 01.08.2022).
2. Варианты исполнения различных фигур // ФТСАРР URL: <https://fdsarr.ru> (дата обращения: 01.08.2022)
3. Техника исполнения // Dancesport URL: <http://forum.dancesport.ru/forumdisplay.php?f=36> (дата обращения: 01.08.2022).
4. Раздел Документы // ФТСАРР URL: <https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-po-sportivnoy-deyatelnosti/?sort=NAME&method=asc> (дата обращения: 01.08.2022).

Список литературы для учащихся

- Говард, Г. Техника европейских танцев./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.
- Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев./ Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. – СПб.: 1996.
- Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Техника исполнения европейских танцев./ Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. – СПб.: 1996.
- Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1, Ч. 2./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.
- Правила спортивного костюма ФТСР. – М.: 2007.
- Сборник положений ФТСР о начислении очков и присвоении классов, о допустимых фигурах. – М.: 2006.

Список литературы для педагога

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на-Дону, 2003.
 2. Венский вальс. / Пер. с англ. Ю. Пина. – М, 1997.
 3. Говард. Г. Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.
 4. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1, Ч. 2./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.
 5. Мур А. Бальные танцы. – М.: 2004.
 6. Правила спортивного костюма ФТСР. – М., 2007.
 7. Сборник положений ФТСР о начислении очков и присвоении классов, о допустимых фигурах. – М., 2006.
 8. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Омск, STT, 2000.
 9. Спортивные танцы. Справочник. – М.: Изд-во Фонда «Здоровье. Культура. Спорт», 2001.
- Танцевальный Клондайк. Справочник. – М.: Маренго Интернейшнл принт, 2000.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга «На Ленской»

Дополнительная общеразвивающая программа

**«ШКОЛА-СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА
«ПРЕСТИЖ»**

Срок освоения: 6 лет

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Разработчики:

Бессарабов Е. А, педагог дополнительного образования

Фрейнд И. В. педагог дополнительного образования

Фазуллин Р. А. педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа-студия спортивного бального танца «Престиж» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, рассматривает воспитание и обучение как единый процесс.

Программа предусматривает хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, осваивать культуру общения (в том числе между партнерами, между учениками и тренерами, между девочками и мальчиками). Человек, занимающийся бальными танцами, знакомится с прекрасной музыкой, культурой движения и общей культурой многих стран мира. Уровень освоения программы углубленный.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Адресат Программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 6 до 18 лет с основной группой здоровья. Группы формируются разновозрастные, а в дальнейшем группы могут быть переформированы по уровню успеваемости и мастерства учащихся.

Опыт показывает, что учащиеся с нарушениями речи справляются с данной Программой наравне с обучаемыми основной группой здоровья. Учащиеся с дефектами речи могут комфортно обучаться в коллективе и участвовать в соревнованиях. При работе с учащимися с ограниченными возможностями по здоровью, имеющим допуск по данному виду занятий, может быть разработан индивидуальный план занятий, который учитывает реализацию данной Программы.

Актуальность

Программа актуальна, так как решает часть задач, определённых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г., определённого Правительством РФ. Содержание программы разработано в соответствии с приоритетами государственной политики в области воспитания (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

Программа состоит в ориентации на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры с одной стороны, а с другой – установка на развитие творческой индивидуальности ребенка и является весьма многоплановой, так как осуществляет соединение в единый комплекс не только европейских и латиноамериканских танцев, отечественных и историко-бытовых танцев, а также современных и детских массовых танцев, но и доведение многообразия танцевальных культур мира до учащихся.

Отличительные особенности данной Программы

Программа является усовершенствованной и предусматривает возможность внесения дополнений и изменений с учетом развития данного направления и появления новых современных тенденций развития танцевального спорта. В Программе используется спирально-концентрический принцип работы, что приводит к ежегодному повтору основных элементов и тем каждого танца, обязательной отработкой базовой техники исполнения в течении всех лет обучения, а ежегодное углубление обучения Программы происходит с развитием, усложнением и разучиванием элементов, фигур и связок. Всё это приводит к переходу от базовых шагов каждого танца к усложнению координационной работы всего тела на их основе, в течении всех лет обучения.

Эта Программа предусматривает увеличение учебного времени для занятий с учениками, выступающими на спортивных соревнованиях, что связано с необходимостью увеличения количества часов, отводимых на тренировочную работу, индивидуальную работу педагогов с учащимися, на постановку индивидуальных программ-композиций, работу с видеоинформацией, мотивацию и выработку опыта самостоятельных тренировок.

Участие учеников в конкурсах различного ранга заставляет их сталкиваться с высокой конкуренцией в сфере танцевального спорта и соответствовать современным требованиям и ориентирует программу на рекомендации Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (далее – ФТСАРР), которые могут меняться в течении учебного года.

Уровень Программы – углубленный.

Объём и срок освоения Программы

Программа рассчитана **на 6 лет**.

Учащиеся 1-го года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа.

Учащиеся 2-го года обучения занимаются 6 часов в неделю (разбивка по часам зависит от текущего расписания в учреждении).

Учащиеся с 3-го года обучения, занимаются 6 часов в неделю (разбивка по часам зависит от текущего расписания в учреждении).

Необходимо предусмотреть в занятиях для учащихся, которые активно принимают участие в спортивных соревнованиях, индивидуальные занятия для работы над техникой и спортивной конкурсной программой.

Цель и задачи

Целью занятий в коллективе спортивного бального танца «Престиж» является формирование личности, способной к преодолению трудностей, здоровой и красивой физически и духовно, при помощи симбиоза международной танцевальной культуры.

Задачи:

Обучающие:

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу;

изучение стилей и жанров хореографического искусства.

Развивающие:

развитие общей культуры учащихся;

формирование музыкальной и хореографической культуры учащихся, связи между общим образованием и музыкальным, художественным, физическим развитием учащихся;

развитие специальных способностей, творческого подхода, актёрских навыков, мышления, памяти, внимания, эмоциональности, выносливости и пр.

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе;

воспитание любви к труду;
воспитание любви к родине;
воспитание ответственного отношения к делу;
воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
преодоление возрастных конфликтов и проблем отношений мальчиков и девочек.

Планируемые результаты

Предметные:

освоить основы танцевального искусства, основы актёрского мастерства, манеры держаться и пр. необходимых для танцев навыков;
развить чувство ритма, координацию движений, силу, выносливость, физическую форму.
повысить свои танцевальные навыки, в том числе и области спортивных танцев.

Метапредметные:

развить общую культуру учащихся, в том числе музыкальную и танцевальную;
показать возможность использования музыкальной и танцевальной культуры в различных областях деятельности людей;
проявлять творческий подход в освоении новых знаний.

Личностные:

развить взаимодействие в коллективе, способность проявить навыки совместной деятельности, взаимопомощи;
развить дисциплинированность и активность в достижении цели;
развить ответственность как в отношении дела, так и в отношении отечества;
использовать принятый в обществе уклад взаимодействия мужчин и женщин.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная

Особенности реализации

Разделение программы на две части с условными названиями «Школа» и «Студия» предполагает освоение первоначальных танцевальных навыков в течение первых двух лет и дальнейшее усовершенствование и более профессиональное овладение техникой спортивного бального танца в последующие 4 лет.

Учитывая то обстоятельство, что в занятиях спортивными бальными танцами существует специальная градация присвоения соответствующих квалификаций подобное разделение программы на две части позволяет учащимся сделать свой выбор, а педагогу дать ребятам рекомендации для дальнейшего обучения.

«Школа» включает в себя группы 1-2 года обучения. Успешное освоение материала 1-2 годов обучения в школе танцев показывает уровень подготовки начинающих танцоров и даёт основание для присвоения начальной квалификации танцора-любителя – класса «Н».

Учащиеся с 3-го года обучения продолжают занятия в «Студии» и далее при желании показывают уровень подготовки по спортивной направленности, выступая на официальных спортивных соревнованиях, что даёт основание для присвоения спортивных квалификаций и разрядов вне рамок системы образования, которые оформляются соответствующими спортивными организациями в их квалификационных книжках.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп первого года обучения 12 - 20 человек, второго-третьего года – 10–16 человек; начиная с 4-го для групп – от 10 человек.

Для реализации программы используется база двух учреждений: ГБОУ СОШ №164 и ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской». Оба учреждения предоставляют помещения для занятий спортивными бальными танцами, а также возможность представлять результаты на конкурсах, различных мероприятиях.

Прием в школу-студию:

Зачисление учащихся (мальчиков и девочек 6-8 лет), а также добор в течение всех лет обучения, в школу-студию бального танца производится на конкурсной основе после отбора (просмотра) и собеседования при условии отсутствия медицинских противопоказаний (для подтверждения родители (законные представители) предоставляют медицинские справки о здоровье, отсутствии противопоказаний для занятий танцами).

Отбор (просмотр) осуществляется по следующим параметрам:

внешние данные;

физические данные;

музыкальный слух;

ритмические и скоростные качества;

возможен приём детей с ОВЗ, мотивированных на работу, при предоставлении медицинской справки с учётом рекомендации врачей и возможностью соблюдать требуемые ограничения.

Форма организации и проведения занятий

Форма организации занятий групповая. Предусматривается возможность индивидуальной работы с учащимися (постановка индивидуальных конкурсных программ, отработка техники исполнения).

Могут использоваться различные формы проведения занятий, но основной является форма тренировочных занятий.

Программа предусматривает возможность обучения как в очном, так и в дистанционном режиме, для чего рабочее помещение должно быть оснащено высокоскоростным доступом в сеть интернет, а также соответствующим оборудованием, позволяющим осуществлять дистанционную коммуникацию с учащимися.

Рекомендуется (по возможности) привлекать к работе педагога мужского класса и педагога женского класса

Материально-техническое оснащение

Для занятий танцем необходимы:

просторное помещение с паркетным полом и хорошей вентиляцией;

комната для переодевания;

аппаратура для просмотра видео в различных форматах;

усилитель, колонки, микрофон, с возможностью беспроводного подключения – для педагога;

аппаратура для записи и обработки видео;

проигрыватель лазерных дисков, лазерные диски современных танцев, DVD; CD;

с учетом развития материально-технической базы школы-студии желательно иметь «Рекордер» для установки различных темпов исполняемых музыкальных произведений (функция «PITCH»);

для занятий основами классического танца необходимо привлекать к работе концертмейстера и педагога по классическому танцу;

проекционное оборудование;

оборудование для выхода в сеть интернет, с пакетом программного обеспечения необходимого для работы в дистанционном режиме.

Кадровое обеспечение – реализуется без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	1 год			2 год			3 год			Формы контроля
		КЧ			КЧ			КЧ			
		В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение учебных заданий (Дистанционные беседы и консультации с использованием электронных и цифровых ресурсов)
2.	Азбука музыкального движения	10	4	6	16	8	8	14	7	7	
3.	Европейские танцы	24	8	16	52	22	30	52	22	30	
4.	Латиноамериканские танцы	24	8	16	52	22	30	52	22	30	
5.	Танцы других направлений	20	4	16	10	4	6	10	4	6	Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения (Участие в дистанционных конкурсах и мероприятиях учреждения при их наличии)
6.	Специальная и партерная гимнастика	16	4	12	26	6	20	28	6	22	
7.	Постановочная работа	22	4	18	24	6	18	24	4	20	Показы, выполнение учебных заданий (Дистанционные беседы и консультации с использованием электронных и цифровых ресурсов)
8.	Репетиционная работа	20	2	18	28	6	22	28	4	24	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	6	-	6	6	-	6	Открытые занятия (Дистанционные беседы с родителями по итогам работы за

											полгода, оценка выполнения задач учебного года, достижений танцоров)
	Итого:	144	35	109	216	75	141	216	70	146	

Сокращения: КЧ – количество часов, В – всего, Т – теория, П – практика.

№	Раздел	4 год			5 год			6 год			Формы контроля
		КЧ			КЧ			КЧ			
		В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение учебных заданий (Дистанционные беседы и консультации с использованием электронных и цифровых ресурсов)
2.	Азбука музыкального движения	12	6	6	10	5	5	8	4	4	
3.	Европейские танцы	52	20	32	54	20	34	56	20	36	
4.	Латиноамериканские танцы	52	20	32	54	20	34	56	20	36	
5.	Танцы других направлений	10	4	6	8	2	6	8	2	6	
6.	Специальная и партерная гимнастика	30	6	24	30	6	24	28	6	24	Участие в конкурсах, мероприятиях учреждения (Участие в дистанционных конкурсах и мероприятиях учреждения при их наличии)
7.	Постановочная работа	24	4	20	24	4	20	24	2	20	
8.	Репетиционная работа	28	4	24	28	4	24	28	4	24	Показы, выполнение учебных заданий (Дистанционные беседы и консультации с использованием

											электронных и цифровых ресурсов)
9.	Контрольные занятия	6	-	6	6	-	6	6	-	6	Открытые занятия (Дистанционные беседы с родителями по итогам работы за полгода, оценка выполнения задач учебного года, достижений танцоров)
	<i>Итого:</i>	<i>216</i>	<i>65</i>	<i>151</i>	<i>216</i>	<i>62</i>	<i>154</i>	<i>216</i>	<i>59</i>	<i>157</i>	

Сокращения: КЧ – количество часов, В – всего, Т – теория, П – практика.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие общей культуры учащихся

развитие потребности в двигательной активности

формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся

Обучающие:

изучение стилей и жанров танцевального искусства

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе

воспитание ответственного отношения к делу

воспитание любви к родине

Программа обучения составлена по годам и в соответствии с уровнем мастерства учащихся (по спортивной классификации).

Планируемые результаты:

ознакомятся с элементами общей культуры

научатся проявлять активность на занятии

прикоснутся к музыкальной и танцевальной культуре

изучат простые стили и жанры танцевального искусства

освоят базовые физические упражнения

будут иметь представление о начальных элементах современных спортивных бальных танцев

проявят начальные навыки поведения в коллективе

будут выполнять указание педагога

будут знать отдельные государственные праздники России

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Введение в предмет, инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки и темпы.

Практика.

Поклоны мальчика, книксен у девочки. Движение в характере и темпе музыки. Танцевальные шаги в разных образах. Перестроение из колонны по одному, в паре, на месте.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория.

Характер танца, слаженность движений, ритмическая точность. Особенности и характер танца. Ритмический рисунок, общая схема движения. Показ и объяснение техники исполнения.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.
Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел	4.	Латиноамериканские	танцы
Теория.			

Слаженность движений, ритмическая точность. Особенности и характер танца. Ритмический рисунок, общая схема движения. Показ и объяснение техники исполнения.

Практика.

Разбор и показ основных движений. Характерные особенности. Общая стилистика танцев. Образная выразительность. Показ движений и объяснение техники.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых упражнений. Нормативы в учебном году. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора. Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса
Упражнения на силовые сокращения мышц
Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног
Упражнения на развитие ловкости
Упражнения на развитие выносливости
Упражнения на координацию
Упражнения на изоляцию
Упражнения на пластику
Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория.

Общая композиция танца, основные движения, показ и техника исполнения

Практика.

Тренировочная работа по выполнению элементов, соединений в связки под счет и музыкальное сопровождение

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стил ь исполнения. Характерные особенности фигур танца. Движение в зале.

Практика.

Работа с парами и соло в зале, с музыкальным сопровождением

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

2 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие общей культуры учащихся
развитие потребности в двигательной активности
формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся
развитие мышления, памяти, внимания, эмоциональности

Обучающие:

изучение стилей и жанров танцевального искусства

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

обучение основам здорового образа жизни

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе

воспитание ответственного отношения к делу

воспитание любви к родине

воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, доброжелательности

Программа обучения составлена по годам и в соответствии с уровнем мастерства учащихся (по спортивной классификации).

Планируемые результаты:

ознакомятся с элементами общей культуры

научатся проявлять активность на занятии

продолжат осваивать музыкальную и танцевальную культуру

освоят усложненные базовые связки в различных танцах

изучат новые стили и жанры танцевального искусства

освоят физические упражнения с учётом возрастных особенностей

будут иметь представление о новых элементах современных спортивных бальных танцев

ознакомятся с понятиями здорового образа жизни

расширят навыки поведения в коллективе

будут готовиться для выступлений на соревнованиях

будут знать отдельные государственные праздники России и их краткую историю

будут помогать друг другу в освоении танцев

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки и темпы. Характер музыки – веселая, грустная, спокойная. Темп – медленный, умеренный, быстрый.

Практика.

Движение в характере и темпе музыки. Шаги – с носка, с каблука, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Шеренга, колонна. Перестроение из колонны по одному в паре на месте; построение – круг, сужение и расширение, в линиях.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория.

Характер танца, слаженность движений, ритмическая точность. Особенности и характер танца. Ритмический рисунок, общая схема движения. Показ и объяснение техники исполнения, вариации в заданной последовательности, свободные композиции. Движение по кругу. Позиции в паре. Разбор техники базовых фигур.

Практика.

Разбор и показ основных движений. Характерные особенности. Общая стилистика танцев. Образная выразительность. Показ движений и объяснение техники.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 4 Латиноамериканские танцы

Теория.

Слаженность движений, ритмическая точность. Особенности и характер танца. Ритмический рисунок, общая схема движения.

Практика.

Разбор и показ основных движений. Характерные особенности. Общая стилистика танцев. Образная выразительность. Показ движений и объяснение техники.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Джайв. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки в учебном году в соответствии с полом и возрастом учащихся. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора. Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса

Упражнения на силовые сокращения мышц

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на координацию

Упражнения на изоляцию

Упражнения на пластику

Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория.

Общая композиция танца, основные движения, показ и техника исполнения

Практика.

Тренировочная работа по выполнению элементов, соединений в связки под счет и музыкальное сопровождение

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стил ь исполнения, характерные особенности фигур танца

Практика.

Работа с парами и соло в зале, с музыкальным сопровождением. Подготовка и отработка концертных номеров и конкурсных композиций.

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

3 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие потребности в двигательной активности

формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся

развитие творческого подхода

Обучающие:

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

обучение манере держаться, следить за внешним видом, сохранением осанки

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе

воспитание ответственного отношения к делу

воспитание любви к труду

Планируемые результаты:

научатся проявлять самостоятельную физическую активность на занятиях и в свободное время

продолжат осваивать музыкальную и танцевальную культуру

освоят умение комбинировать базовые элементы в различных танцах

освоят физические упражнения с учётом возрастных особенностей

будут иметь представление о новых элементах современных спортивных бальных танцев

ознакомятся с элементами актёрского мастерства, игрой на публику

расширят навыки поведения в коллективе

будут выступать на соревнованиях при отработке соответствующих композиций

будут видеть результат упорных тренировок у себя и других

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами.

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Знакомство с музыкальными размерами 4/4, 3/4, 2/4. Понятие о такте и затакте. Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза).

Практика.

Движение в характере и темпе музыки. Танцевальные шаги в образах животных, героев мультфильмов. Передача в движении изменения темпа. Построение и перестроения.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория.

Специфические особенности в ритмике, совпадение музыкальных и танцевальных акцентов, показ и детальный разбор основных движений и техники их исполнения

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.
Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Венский вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория.

Характерные образы танцев. Особенности ритма. Показ и детальной разбор техники исполнения танцевальных элементов

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Джайв. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки в учебном году в соответствии с полом и возрастом учащихся. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора.

Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса

Упражнения на силовые сокращения мышц

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на координацию

Упражнения на изоляцию

Упражнения на пластику

Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория.

Общая композиция танца. Отдельные связки и переходы. Стиль и характер. Последовательность элементов

Практика.

Упражнения в новых элементах, связках и переходах. Работа в паре и отдельно (без партнера). Медленные темпы под счет и постепенное введение основного темпа под музыкальное сопровождение.

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стил ь исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары

Практика.

Показ и детальный разбор танцев по элементам. Подготовка концертных номеров и конкурсных композиций.

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

4 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие потребности в двигательной активности

формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся

развитие потребности в достижении конкретной цели

Обучающие:

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

давать оценку исполнению известных фигур

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе

воспитание любви к родине

воспитание любви к труду

Планируемые результаты:

продолжат проявлять самостоятельную физическую активность на занятиях и в свободное время

продолжат осваивать музыкальную и танцевальную культуру

возможность комбинирования элементов в различных танцах

освоят физические упражнения с учётом возрастных особенностей

будут иметь представление о новых элементах современных спортивных бальных танцев

будут давать оценку элементов современных спортивных бальных танцев
расширят навыки поведения в коллективе
будут знать отдельные государственные праздники России и их краткую историю
будут видеть результат упорных тренировок у себя и других

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Музыкальное понятие «из затакта». Музыкальные размеры и темпы танцев. Характер музыкального произведения.

Практика.

Движение «из затакта», «и». Выделение сильной доли. Тактовые и затактовые вступления в танец.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория.

Ориентировка в зале, направления шагов, построения, степени поворотов, работа стопы, позиции в паре, подъемы и снижения.

Характер и образы танцев. Особенности ритмического рисунка. Показ элементов в паре и отдельно без партнера

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.
Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Венский вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Танго. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. Ориентация пары в зале, умение видеть площадку. Особенности ритма и темпа. Характер и образы. Стилиевые особенности. Положение корпуса во время исполнения сложных элементов. Показ и детальный разбор новых элементов в паре и отдельно без партнера.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Джайв. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки в учебном году в соответствии с полом и возрастом учащихся. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора.

Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса

Упражнения на силовые сокращения мышц

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на координацию

Упражнения на изоляцию

Упражнения на пластику

Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория.

Разбор и детальный анализ новой композиции.

Практика.

Работа по освоению новых элементов в медленном, в среднем и в основном темпах.

Упражнения под счет, под музыкальное сопровождение.

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стилъ исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары.

Практика.

Подготовка концертных и конкурсных номеров.

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

5 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие потребности в двигательной активности

формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся

развитие навыков осмысления

Обучающие:

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

составлять комбинации из известных фигур

Воспитательные:

развитие навыков поведения в коллективе

воспитание любви к родине

воспитание чувства долга

Планируемые результаты:

продолжат проявлять самостоятельную физическую активность на занятиях и в свободное время

продолжат осваивать музыкальную и танцевальную культуру

возможность устного описания элементов в различных танцах

освоят физические упражнения с учётом возрастных особенностей

будут иметь представление о новых элементах современных спортивных бальных танцев
будут составлять комбинации из простых элементов современных спортивных бальных танцев
расширят навыки поведения в коллективе
будут знать отдельные государственные праздники России и их краткую историю
будут уметь помогать другим в освоении танцевальных элементов

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория.

Характер и ритмические особенности народной музыки. Характер и особенности классической музыки. Музыкальный размер, темп, характер музыки для бальных танцев.

Практика.

Ритмические хлопки в ладони, прищелкивания, притопы. Ритмические упражнения для ног, корпуса, рук.

Раздел 3. Европейские танцы

Теория. Ориентировка в зале, направления шагов, построения, степени поворотов, работа стопы, позиции в паре, подъемы и снижения. Характер и образы танцев. Особенности ритмического рисунка. Показ элементов в паре и отдельно без партнера

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.
Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Венский вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Танго. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. Ориентация пары в зале, умение видеть площадку. Особенности ритма и темпа. Характер и образы. Стилиевые особенности. Положение корпуса во время исполнения сложных элементов. Показ и детальный разбор новых элементов в паре и отдельно без партнера.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Джайв. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Румба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки в учебном году в соответствии с полом и возрастом учащихся. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора. Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса

Упражнения на силовые сокращения мышц

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на координацию

Упражнения на изоляцию

Упражнения на пластику

Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория.

Разбор и детальный анализ новой композиции

Практика.

Работа по освоению новых элементов в медленном темпе, в среднем темпе и в основном.
Упражнения под счет, под музыкальное сопровождение.

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория.

Характер и образ. Стил ь исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары

Практика.

Подготовка концертных и конкурсных номеров

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

6 год обучения

Задачи

Развивающие:

развитие потребности в двигательной активности

формирование музыкальной и танцевальной культуры учащихся

развитие анализа музыкальных и танцевальных произведений

Обучающие:

обучение основам физической подготовки

обучение учащихся современному спортивному бальному танцу

подбирать музыкальные материалы, в соответствии танцевальным репертуаром

Воспитательные:

воспитание ответственного отношения к делу

воспитание любви к родине

воспитание взаимного уважительного отношения мальчиков и девочек

Планируемые результаты:

продолжат проявлять самостоятельную физическую активность на занятиях и в свободное время

продолжат осваивать музыкальную и танцевальную культуру

возможность устного описания различных музыкальных и танцевальных произведений, и сравнение их друг с другом

освоят физические упражнения с учётом возрастных особенностей

будут иметь представление о новых элементах современных спортивных бальных танцев

будут на слух определять характерные особенности музыки, исполняемых танцев

будут стремиться показывать высокие результаты на соревнованиях

будут знать отдельные государственные праздники России и их краткую историю

будут уметь взаимодействовать в парах

Содержание

Теория.

Инструктаж по охране труда при занятиях бальными танцами

Практика.

Выполнение заданий на координацию, чувство ритма и пр.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория. Структура музыкального произведения. Гармония в музыке.

Практика. Движение на вступление. Ритмические игры и упражнения.

Раздел 3 Европейские танцы

Теория. Улучшение качеств исполнения базовой техники, развитие хореографии, актерское мастерство и характер танцев.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Медленный вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Квикстеп. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Венский вальс. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Танго. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Медленный фокстрот. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 4. Латиноамериканские танцы

Теория. Улучшение качеств исполнения базовой техники, развитие хореографии, актерское мастерство и характер танцев. Показ и детальный анализ новых элементов. Техника исполнения. Современные тенденции в исполнительстве.

Практика.

Изучение и отработка характера и манеры исполнения, технической части танцев, взаимодействия в паре, и их особенностей.

Самба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Ча-ча-ча. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Джайв. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Румба. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Пасодобль. Фигуры в соответствии с возрастом и классом мастерства.

Раздел 5. Танцы других направлений.

Теория.

Ознакомление с различными танцами. Сведения о танце, его особенности и характер.

Практика.

Изучение и освоение особенностей и характера танцев следующих направлений:

классический танец

народный танец

историко-бытовой танец

джаз танец

современный танец

танцы в стиле фристайл

танцы в стиле модерн

танцы в стиле диско

массовый танец

детский танец

танец-игра

Раздел 6. Специальная и партерная гимнастика.

Теория.

Введение новых и усложнение, развитие ранее освоенных упражнений. Увеличение нагрузки в учебном году в соответствии с полом и возрастом учащихся. Техника исполнения. Значение каждого упражнения для развития двигательного аппарата танцора.

Энергетические особенности упражнений. Выразительная пластика. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях.

Практика.

Показ и выполнение упражнений в соответствии с возрастом и физической формой:

Упражнения, корректирующие осанку

Упражнения, укрепляющие мышцы спины

Упражнения, развивающие подъем стопы

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава

Упражнения, развивающие выворотность

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса

Упражнение для развития плечевого сустава и рук

Упражнения на развитие поясничного пояса

Упражнения на силовые сокращения мышц

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на координацию

Упражнения на изоляцию

Упражнения на пластику

Упражнения на расслабление и нормализацию ритма

Раздел 7. Постановочная работа

Теория. Новые композиции конкурсных программ для пар. Работа по освоению новых элементов в медленном темпе.

Практика. Отработка элементов, новых движений, связок и переходов в парах

Раздел 8. Репетиционная работа

Теория. Характер и образ. Стиль исполнения, характерные особенности фигур танца. Костюм, общий имидж пары

Практика. Подготовка конкурсных и концертных программ. Просмотр видеоматериалов выступлений звезд мирового спортивного танца и последующее их обсуждение.

Раздел 9. Контрольные занятия.

Практика.

Подведение итогов. Открытые занятия для родителей и педагогов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

При реализации Программы проводится текущий контроль (в первый год обучения дополнительно – просмотр на наличие физических данных, позволяющих заниматься танцами; в последующие годы – на каждом занятии проводится педагогическое наблюдение за физической и психологической формой учащихся); промежуточный контроль (учет достижений в конкурсах разного характера, выступление на концертах, открытые занятия); итоговый контроль – после прохождения всей программы.

Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности

Формы контроля	Текущий	Промежуточный	Итоговый
Периодичность	постоянно	1 раз в полугодие	По окончании программы
Формы выявления результата	Педагогическое наблюдение и учет выполненных учебных заданий	Открытое занятие	Открытое занятие. Участие в конкурсах, присвоение классов мастерства
Формы фиксации результата	Учет участия в массовых мероприятиях (журнал уч. группы) Квалификационные книжки	Матрица субъективного показателя (декабрь, май) Матрица «Творческий показатель» (май) Учет участия в массовых мероприятиях (журнал уч. группы) Дипломы конкурсов	Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

Формы предъявления результата	Показ индивидуальных и групповых связок и номеров	Конкурсы районного, городского, всероссийского и международного уровня	Конкурсы районного, городского, всероссийского и международного уровня
--------------------------------------	---	--	--

Помимо этого результат прохождения программы отслеживается во внутреннем мониторинге качества образования по показателям:

базовый (формальное освоение программы);

субъективный (по усмотрению педагога);

творческий показатель;

показатель освоения различных опытов, принятых в системе дополнительного образования (опыт приобретения знаний, практический опыт, опыт творчества, коммуникации);

показатель выполнения запланированных результатов (в конце прохождения программы).

Кроме таблиц, позволяющих определить субъективный показатель, все таблицы идентичны для всех педагогов.⁶

Основной таблицей для определения субъективного показателя является таблица 1.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия Имя учащегося	Средний балл
1		
2		

Умения учащихся оцениваются по пятибалльной шкале, где 5 баллов соответствует очень высокому уровню освоения, 4 – высокому, 3 – среднему, 2 – низкому. 1 – очень низкому.

При этом отдельно для более объективной оценки изменения освоения Программы учащимися разработана система оценки (Таблица 2).

Критерии выставления баллов

Таблица 2

Исполнение танцевальных элементов	Баллы
Технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; владеет	5

⁶ [Положение о внутреннем мониторинге качества образования](#)

терминологией; может самостоятельно выполнять и демонстрировать комбинации	очень высокий уровень
Грамотно исполняет движение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владеет терминологией; по примеру может выполнять заданные комбинации	4 высокий уровень
Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка. Не умеет анализировать свое исполнение, не знает методики исполнения изученных движений и т.д.; слабо владеет терминологией; повторяет комбинации с помощью педагога	3 средний уровень
Демонстрирует комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий. Не выполняет программы учебного предмета; плохо владеет терминологией; не может самостоятельно и с помощью повторить заданную комбинацию	2 низкий уровень
Не владеет терминологией; исполняет движения с большим числом недочетов, плохо слышит музыку, не сформировалось чувства ритма	1 очень низкий уровень

Примечание: Через дробь указаны нормативы для мальчиков/девочек там, где они различаются в соответствии с примерными нормативами физической культуры

Начальный контроль

Анкеты для детей, обучающихся по программе

ТСК «Престиж»

1. Как тебя зовут?
2. Сколько тебе лет?
3. Какие ты знаешь танцы?
4. Любишь ли ты танцевать?
5. Любишь танцевать под музыку?
6. Какую музыку ты любишь?

Творческий показатель

(учет результативности участия в конкурсах различного уровня официального статуса для программ углубленного уровня)

Группа ____

№	ФИ учащегося	Городской уровень					Всероссийский уровень					Международный уровень				
		I	II	III	Л	уч	I	II	III	Л	уч	I	II	III	Л	уч

Условные обозначения результата участия в конкурсах:

I – первое место

II – второе место

III – третье место

Л – лауреат

Уч – сертификат участника⁷

Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося

(промежуточный контроль в мае текущего учебного года)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «_____» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5

⁷ Общий результат рассчитывается с учетом весового коэффициента, принятого в ГБУ ДО ДДИОТ «На Ленской»

	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Процедура проведения: учащимся предлагается обвести цифры, соответствующие его представлениям по каждому утверждению. После сбора анкет в свободных ячейках педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Далее рассчитываются средние значения, и делается вывод о приобретении учащимися различного опыта. Педагог составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

пункты 1,2,9 – опыт освоения теоретической информации;

пункты 3,4 – опыт практической деятельности;

пункты 5,6 – опыт творчества;

пункты 7,8 – опыт коммуникации (сотрудничества).

Анкета

Оценка педагогом запланированных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

(итоговый контроль по завершению программы – **I вариант**)

№	Вопросы	Мнение педагога
	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	1 2 3 4 5

	Знает, понимает и использует в разговоре специальные термины, используемые на занятиях	1 2 3 4 5
	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности: может определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
	Умеет выполнять практические задания с помощью алгоритма (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	1 2 3 4 5
	Научился самостоятельно выполнять творческие задания, продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
	Умеет воплощать свои творческие замыслы. Понимает ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
	Может научить других тому, чему научился сам на занятиях: понимает, чему хочет научить, какой будет результат и как его достичь. Может свои идеи сформулировать другим. Может отразить после выполнения работы	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач: может обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умеет грамотно в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	1 2 3 4 5
	Может найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач: может обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
	Может ответить на вопросы «Что дают занятия, полученные знания, в чем ценность достигнутого для себя, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

Процедура проведения: Педагог выставляет свои баллы по каждому утверждению. Составляет сводную таблицу результатов по группе, пишет аналитическую справку.

Обработка результатов:

Пункты 1, 2, 4 – предметный результат

Пункты 3,7, – метапредметный (регулятивный) результат

Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат

Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат

Пункты 6, 11 – личностный результат

Методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

При реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа-студия спортивного бального танца Престиж» используются следующие педагогические принципы:

1. Принцип сотворчества педагога и учащихся.
2. Принцип индивидуального подхода к детям, с учетом их склонностей, уровня развития, навыками, индивидуальной работы с каждым ребенком в процессе коллективных занятий.
3. Принцип педагогики успеха – бережное и уважительное отношение к детскому творчеству, различным способам продуктивной самореализации.
4. Принцип общинности, коллективности. Включение семьи ребенка в жизнь детского коллектива.

Методы, используемые в работе:

вербальный (беседы, обсуждения, поощрения и пр.)

практические (показы, демонстрации)

метод от простого к сложному

метод создания успеха.

Поставленные цель и задачи данной образовательной программы основываются на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных способностей ребенка, его физической подготовки. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Все занятия строятся по принципу перехода от простого к сложному, периодически подводятся итоги успеваемости учащихся. Успехи учащихся оцениваются педагогом ежемесячно; в работе педагог использует такие формы, как зачеты, конкурсы, открытые и отчетные занятия для родителей, родительские собрания с обсуждением результатов работы учащихся в школе-студии, ведение дневников стартовые книжки танцора-любителя.

Содержание работы

В течение учебного года работа в школе-студии включает в себя:

тренировочную работу,

теоретические занятия,
постановочную работу,
культурную программу, занятия по этике и эстетике,
изучение культуры различных народов,
участие в конкурсах, соревнованиях, концертах,
посещение конкурсов,
участие в семинарских занятиях лучших педагогов и танцоров,
благотворительную деятельность,
творческие встречи.

Учитывая цель и задачи коллектива современного бального танца, в программу включен материал социально значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца (танцы различных стилей и направлений).

В репертуар входят народные и детские танцы, танцы исторического наследия – отечественные и зарубежные, современные бальные (спортивные) танцы – европейские и латиноамериканские, отечественные бальные танцы, а также модерн, джаз-танец, степ, рок-н-ролл, рэп, хип-хоп, джотэбак и другие новинки сезона. Танцевальный материал дается в упражнениях, движениях, связках, включающих элементы всех этих танцев.

Разделы программы в процентном отношении распределяются примерно следующим образом: 30% – музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцев репертуара, 70%- разучивание композиций, тренировочная работа, участие в конкурсах, соревнованиях, концертах.

Программа также предусматривает работу по танцевальной импровизации на основе разучиваемых движений.

Формы работы

В работе с учащимися школы-студии спортивного бального танца «Престиж» предусматриваются следующие формы работы:

учебно-тренировочные занятия

семинарные занятия (мастер-класс) (со своими тренерами, с другими тренерами, с топ-танцорами, с другими специалистами)

видеозанятия

индивидуальные занятия, в том числе занятия по звеньям (например: 3 часа занятий в группе делятся на 2 части: 1 часть – занятия с одной или двумя парами (постановка индивидуальных конкурсных программ, отработка техники), 2 часть – занятие с остальными парами группы; это возможно и в 2-х часовом занятии)

соревнования, конкурсы

занятия совместно с родителями

открытые занятия

зачеты по разделам учебной и конкурсной программ

показательные выступления, концерты и самостоятельные занятия

Интернет-ресурсы:

Главная страница // Официальный сайт международной федерации танцевального спорта
URL: www.worlddancesport.org (дата обращения: 01.09.2023).

Главная страница // Официальный сайт всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. URL: <https://fdsarr.ru> (дата обращения: 01.09.2023).

Официальный видеоканал международной федерации танцевального спорта с обучающей информацией // youtube.com URL: <https://www.youtube.com/user/TheWDSFAcademy> (дата обращения: 01.09.2023).

Официальный сайт танцевального клуба «Престиж» // dc-prestige.ru URL: <http://dc-prestige.ru> (дата обращения: 01.09.2023).

Страница танцевального клуба «Престиж» в социальной сети Вконтакте // vk.com URL: <https://vk.com/club186896> (дата обращения: 01.09.2023).

Использование электронных ресурсов в дистанционном обучении

Видеоканал dance с обучающими видео на русском языке, разработанными на базе учебников по исполнению техники спортивных бальных танцев // youtube.com URL: <https://www.youtube.com/channel/UCOi7rkE-jxJIQRcH1CdbuJA> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Образование», глобального портала по спортивной танцевальной тематике на русском языке // dancesportglobal.com URL: <http://dancesportglobal.com/category/articles/obrazovanie/> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Техника исполнения», российского портала по спортивным бальным танцам // ballrooms.su URL: <http://ballrooms.su/publ/13> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Видеоуроки», российского портала по спортивным бальным танцам // ballrooms.su URL: <http://ballrooms.su/load/2> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Бальные танцы», российского портала с видеоматериалами по различным танцевальным направлениям, в том числе онлайн уроки по танцам: // video-dance.ru URL: <http://video-dance.ru/balnie/> (дата обращения: 01.09.2023).

Учебные материалы по спортивным танцам // dancebooks.ru URL: <https://dancebooks.ru/> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Техника исполнения бального танца», российского форума по спортивным танцам // forum.dancesport.ru URL: <http://forum.dancesport.ru/forumdisplay.php?f=36> (дата обращения: 01.09.2023).

Раздел «Документы», официального сайта всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла // fdsarr.ru URL: <https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-po-sportivnoy-deyatelnosti/?sort=NAME&method=asc> (дата обращения: 01.09.2023).

Список литературы, рекомендуемой учащимся

Васина-Гроссман В. Книга о музыке и великих музыкантах. – М.: 1996.

Говард. Г. Техника европейских танцев./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.

Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: 1990.

Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев./ Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. –СПб.: 1996.

Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Техника исполнения европейских танцев./ Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. – СПб.: 1996.

История костюма. – М.: Искусство, 1996.

Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1, Ч. 2./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.

Правила спортивного костюма ФТСР. – М.: 2007.

Сборник положений ФТСР о начислении очков и присвоении классов, о допустимых фигурах. – М.: 2006.

Периодические издания:

Звезды над паркетом. – Москва.(индекс подписки 35474 – каталог Роспечати);

Квик. – Москва. (служба распространения <http://www.kvik-dance.ru>);

Профессионал. International. – Изд. дом «Один из лучших». (тел. (495) 926-4276; print2000@yandex.ru или заказ через Интернет-магазин на www.nashsait.com;

Танцевальный вестник. Официальное издание ФТС –СПб. (тел. (812) 749-4177;

World Dance. Современные и эстрадные танцы. – Изд. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт». (Тел. (495) 772-6051).

Видеоматериалы: каталоги ЛАТИНА И СТАНДАРТ, семинары и мастер-классы ФТСР и WDSF.

Список литературы для педагога

Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на-Дону, 2003.

Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. - Изд. 9-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2007. - 191, [1] с. : ил., нот.; 21 см.; ISBN 978-5-8114-0223-6 (В пер.)

Венский вальс. / Пер. с англ. Ю. Пина. – М, 1997.

Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – М., 1993.

Говард. Г. Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.

Забозлаева Т.Б. Искусство хороших манер. Советы и наставления. – СПб. 1995.

Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М., 1990.

Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. –СПб.: 1996.

- Имперское общество учителей танцев. – ISTD, Лондон. Техника исполнения европейских танцев. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. В 5-ти частях. – СПб.: 1996.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1992.
- Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1, Ч. 2./ Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: АРТИС, 2003.
- Мур А. Бальные танцы. – М.: 2004.
- Немировский А.Б. Пластическая выразительность мастера. – М.: Искусство, 1988.
- Пиз А. Язык тела и жестов. – Воронеж, 1992.
- Правила спортивного костюма ФТСР. – М., 2007.
- Сборник положений ФТСР о начислении очков и присвоении классов, о допустимых фигурах. – М., 2006.
- Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. – Омск, STT, 2000.
- Спортивные танцы. Справочник. – М.: Изд-во Фонда «Здоровье. Культура. Спорт», 2001.
- Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: 1995.
- Станиславский К.С. Собрание сочинений в 8 т. – М.: Искусство, 1995.
- Танцевальный Клондайк. Справочник. – М.: Маренго Интернейшнл принт, 2000.
- Эфрос А. Репетиция – любовь моя. Профессия – режиссер. – М.: Искусство, 1986.
- Ю.Пин. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев, в пяти частях. –М.: Артис, 1992.