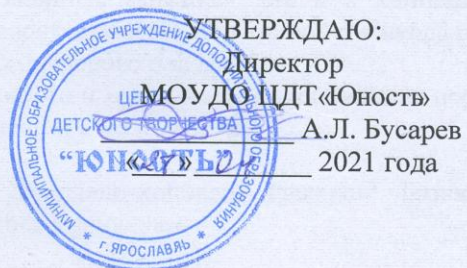


Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
«Ю» 04 2021 года
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Спортивные балльные танцы. Начальный этап (массовый спорт)

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики:

Бусарев А.Л, Капитонова Л.Е.

Педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Условия реализации программы	4
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	4
9. Формы аттестации (подведения итогов)	4
II. Учебно-тематические план и календарно-учебный график	5
III. Содержание учебно-тематических планов	6
IV. Обеспечение программы	8
1. Методическое обеспечение	8
2. Наглядно-дидактический материал	8
3. Материально-техническое обеспечение	8
V. Список литературы	9
VI. Приложения	10
Мониторинг освоения программы	

I. Пояснительная записка

Процесс обучения спортивным бальным танцам можно считать своеобразной условной «пирамидой», на различных уровнях которой решаются те или иные задачи овладения этим видом спорта.

Обучаться бальными танцами можно с самого раннего возраста. Начальная подготовка – это основание пирамиды. Занятия детей бальными танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудолюбивую, физически крепкую, творческую личность.

Помимо физического развития бальные танцы позволяют справиться детям со многими комплексами. На начальной стадии обучения дети будут учиться основам этикета, ребёнок будет перенимать в свои ежедневные манеры благородство.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.12 г.)
- Приказа Министерства Просвещения «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.2018).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Программа составлена для обучения в клубе спортивного танца «Альянс». Обучение спортивным танцам это длительный период. Учащиеся занимаются танцами с 5 до 18 лет и очень важно правильно организовать этапы обучения. На начальном этапе обучения необходимо привить учащимся важные качества, необходимых для занятий этим видом спорта в дальнейшем. Выработать координацию и баланс, основы музыкально-ритмического восприятия, основы техники танцев. А так же дети могут стать уверенными в себе, ответственными, доброжелательными, трудолюбивыми.

Данная программа является программой *физкультурно-спортивной направленности*. дополнительная общеобразовательная программа Клуб спортивного танца «Альянс», начальный этап (массовый спорт) рассчитан на учащихся 5-7 лет. Согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»» учащиеся данного возраста выступают в категории «Дети 0» (начинающие танцоры, хобби-класс) и «Дети 1», поэтому содержание программы ориентировано на требования в танцевальном спорте к данной возрастной категории.

Новизна данной программы заключается в том, что соответствует одному из этапов многолетнего обучения в Клубе спортивного танца «Альянс» и ее содержание ориентировано на возрастные категории согласно положению «О классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла»».

Актуальность программы состоит в том, что она привлекает детей младшего школьного возраста к занятиям танцевальным спортом, который является синтезом спорта и искусства и относится к сложно координационным видам спорта.

Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе, г. Ярославль, в городской местности.

Цель программы – приобщение к занятиям спортивными бальными танцами и развитие интереса к данному виду деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Знакомить с основами спортивного танца;

Развивающие:

- Развивать координацию, баланса, выносливость;

- Развивать музыкально-ритмические навыки;

Воспитательные:

- Формирование ответственного отношения к занятиям спортом

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения:

Дети в конце 1 года обучения освоят основы музыкальной грамоты и технические основы танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы – 10 – 20 человек.

При зачислении на программу необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (1 академический час - 30 минут). Общее количество часов в год – 144 часа.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся групповые занятия.

Теоретические:

- беседа;
- объяснение;
- рассказ

Практические:

- изучение фигур;
- изучение связок из фигур;
- отработка фигур;
- соревнование

Ожидаемые результаты

В конце обучения дети *будут уметь:*

- прохлопывать и протоптывать ритмы танцев «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча»;
- владеть базовой техникой исполнения основных позиций и шагов танцев: «Медленный вальс», «Ча-ча-ча»

В конце обучения у детей *будет сформирован навык:*

- ответственного отношения к занятиям спортом

Способы отслеживания результатов

- наблюдение;
- беседа с родителями;
- соревнования.

Формы аттестации (подведения итогов)

- итоговое занятие;
- соревнования.

II. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Технике пашности	2	2	-
2	Что такое танец?	2	2	-
3.	Основы музыкальной грамоты	32	8	24
	3.1. Музыкальный размер	6	2	4
	3.2. Ритм, акценты	6	2	4
	3.3. Ритм танца «Медленный вальс»	10	2	8
	3.4. Ритм танца «Ча-ча-ча»	10	2	8
4.	Единичные технические действия	36	4	32
	4.1. Позиция, презентация	18	2	16
	4.2. Шаги и их направления	18	2	16
5.	Техника исполнения танца «Медленный вальс»	32	4	28
	5.1. Разучивание основных фигур	16	2	14
	5.2. Отработка основных фигур	16	2	14
6.	Техника исполнения танца «Ча-ча-ча»	32	4	28
	6.1. Разучивание основных фигур	16	2	14
	6.2.Отработка основных фигур	16	2	14
7.	Подготовка и выступление на соревнованиях	6	-	6
8.	Заключительное занятие	2	-	2
Всего:		144	24	120

Календарно-учебный график

	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год обучения	4 часа	16 часов	144

Начало обучения по программе: первая неделя сентября

Конец обучения по программе: последняя неделя мая

III. Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие. Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности

Теория: Знакомство с предметом программы. Инструкция по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Что такое танец?

Теория. Танец — ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Особенности балльных танцев. Краткое описание каждого танца.

Практика. Беседа с учащимися. Ответ педагога на интересующие вопросы детей.

Раздел 3. Основы музыкальной грамоты.

Тема 1. Музыкальный размер

Теория. Беседа на тему «Что такое музыкальный размер». Как определить музыкальный размер танца.

Практика. Определение музыкального размера различных мелодий.

Тема 2. Темп, акценты

Теория. Беседа на тему «Что такое темп танца». Ритмические рисунки. Акценты и их выделение в музыке.

Практика. Прохлопывание ритма танцев. Развитие музыкального слуха. Прохлопывание акцента мелодии танца.

Тема 3. Ритм танца «Медленный вальс»

Теория. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый. Музыкальное сопровождение: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов. Мелодический рисунок: вступление, тема. Сильные доли такта, слабые доли такта. Музыкальный размер – $3/4$, основной удар – 1.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта: отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой; спуск на три счёта вниз и подъём на три счёта вверх; проговаривание вслух ритм танца под музыку.

Тема 4. Ритм танца «Ча-ча-ча»

Теория. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый. Музыкальное сопровождение: оркестр, один или несколько музыкальных инструментов. Мелодический рисунок: вступление, тема. Сильные доли такта, слабые доли такта. Музыкальный размер – $4/4$. Основной удар – 1, основной ритм.

Практика. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта: отхлопывание ритма изучаемого танца без музыки и с музыкой; спуск на три счёта вниз и подъём на три счёта вверх; проговаривание вслух ритм танца под музыку.

Раздел 4. Единичные технические действия.

Тема 1. Позиция.

Теория. Объяснение постановки корпуса, головы, рук и ног. Основные направления

относительно зала.

Практика. Положения рук и ног. Выработка правильной осанки. Положения рук в открытых и закрытых позициях. Движения корпуса, работа головы.

Тема 2. Шаги и их направления

Теория. Равновесие и баланс – способность не падать. Приложение единичной силы – давление в пол. Техника шагов.

Практика. Шаги с переносом веса, подъёмы и спуски. Направления шагов по отношению к корпусу: основные – вперёд, назад, налево, направо. Шаги вперёд, назад, в стороны с носка, с каблука, ребро стопы. Вынос правой ноги вперёд (каблук) без переноса веса, подтянуть обратно к левой ноге (каблук, вся стопа), то же с левой ноги; вынос правой ноги назад от бедра без переноса веса (носок, подтянуть обратно к левой ноге (носок, вся стопа), то же с левой ноги; шаг вперёд с правой ноги, подтягивая левую, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую с опусканием и подъёмом, то же с левой ноги; в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу с опусканием и подъёмом, то с левой ноги; перенос веса с ноги на ногу; сгиб и разгиб коленей (положение треугольника);

Раздел 5. Техника исполнения танца «Медленный вальс».

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Теоретические основы работы стопы, направления шагов.

Практика. Разучивание движений танца:

- перемена с правой ноги вперёд;
- перемена с левой ноги вперёд;
- перемена с правой ноги назад;
- перемена с левой ноги назад;
- движение «Маленький квадрат» (перемена вперёд с правой ноги и перемена назад с левой ноги);
- движение «Большой квадрат».

Тема 2. Отработка техники исполнения танца:

Теория: теоретические основы танца.

Практика:

- работа стопы, перенос веса;
- контроль позиции рук и корпуса;
- танцевание под музыку.

Раздел 6. Техника исполнения танца «Ча-ча- ча».

Тема 1. Разучивание основных фигур.

Теория. Теоретические основы работы стопы, направления шагов.

Практика.

Разучивание движений танца:

- открытое шассе налево и направо (тайм – степ);
- основное движение;
- тайм степ в произвольной паре;
- основное движение в произвольной паре.

Тема 2. Отработка техники исполнения танца:

Теория: теоретические основы танца.

Практика:

- работа стопы, перенос веса;
- контроль позиции рук и корпуса;
- танцевание под музыку.

Раздел 7. Подготовка к выступлению на соревновании.

Практика. Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Практическое занятие.

Раздел 8. Заключительное занятие.

Практика: Открытый урок для родителей. Награждение обучающихся. Награждение родителей. Подведение итогов.

IV.Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

- беседа;
- тренировка;
- занятия по выполнению упражнений

Методы и приемы обучения

- словесные методы обучения (беседа, рассказ, объяснение);
- практические методы по выполнению упражнений;
- контактный.

Методы контроля

- наблюдение.

Методы воспитания

- беседа;
- игра.

Наглядно-дидактический материал

- плакаты;
- видеоматериалы;
- фотографии

Материально-техническое оснащение

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10 x 15 м;
- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий;
- свет, отопление;
- зеркало;

- учебники и методические пособия по европейским танцам;
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам;
- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеoinформация.

V. Список используемой литературы

1. Божович, Л.И. «Личность и её формирование в детском возрасте» / [Текст] Л.И.Божович. – СПб.:Питер, 2008.- 400 с.
2. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации/ Под ред. Е.Н. Степанова. – М., 2000.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / [Текст] А.Н.Леонтьев.– М., 1985.
4. Ховард, Г. Техника бальных танцев / [Текст] Г.Ховард. – М., 1995.
5. Лаерд, У. «Техника латиноамериканских танцев» / [Текст] У.Лаерд.
6. Попова, М.В. Психология растущего человека: краткий курс возрастной психологии / [Текст] М.В.Попова. – М., 2002.
7. Методика воспитательной работы. Учеб. Пособие для студ. высш. пед. уч. заведений/Под ред. В.А. Слостенина. – М., 2002.
8. Мясникова, Т.Ю, Воспитание успешно, если оно системно / [Текст] Т.Ю. Мясникова// Муниципальная система образования. – Вып.2. – Часть 1 – Ярославль, 2004.

Приложения

Приложение 1.

Мониторинг освоения ДООП

№	Показатели и критерии														
	Темп и основной ритм			Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, головы, шеи)			Правильность исполнения движений			Техника исполнения			Артистизм		
Периоды проведения	Начальный	Пром.	Итог.	Начальный контр.	Пром.	итог.	Начальный контр.	Пром.	итог.	Начальный контр.	пром.	итог.	Начальный	пром.	итог.
Имя ребенка															

Используется 3-х бальная система.

№	Критерии, параметры	Степень выраженности	Кол-во баллов
---	---------------------	----------------------	---------------

1	Темп и основной ритм. Музыкальность	<ul style="list-style-type: none"> ° Самостоятельное, точное исполнение движений соответственно музыки, точное начало и окончание движений 	3
		<ul style="list-style-type: none"> согласно музыкальной фразе. Чёткое следование ритмическому рисунку танца. 	2
		<ul style="list-style-type: none"> ° Самостоятельное, но иногда неточное попадание в музыку. ° Слабое или отсутствие музыкального слуха, смешение темпа и ритма исполняемого танца. «Не дружит с музыкой» 	1
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бёдер, ног, головы, шеи)	<ul style="list-style-type: none"> ° Правильная постановка корпуса, и положение в паре на протяжении всей танцевальной композиции. 	3
		<ul style="list-style-type: none"> ° Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса и положения в паре. 	2
		<ul style="list-style-type: none"> ° Отсутствие правильной постановки корпуса и положения в паре. 	1
3	Правильность исполнения движений	<ul style="list-style-type: none"> ° Точное выполнение последовательности движений в комбинации при заданных фигур. 	3
		<ul style="list-style-type: none"> ° Выполняет действия самостоятельно, но допускает ошибки и неточности. 	2
		<ul style="list-style-type: none"> ° Слабо ориентируется, действует по показу педагога глядя на товарищей. 	1
4	Техника исполнения (свинг, равновесие, подъёмы, опускания)	<ul style="list-style-type: none"> ° Высокое качество исполнения движений, согласно характеру танца, темпа и ритма. 	3
		<ul style="list-style-type: none"> ° Недостаточно точно и правильное исполнение танцевальных движений. 	2
		<ul style="list-style-type: none"> ° Отсутствие заданных правил при исполнении движений. 	1

5	Артистизм	° Точная передача характера танца с помощью мимики, жестов, поз.	3
	Эмоциональность, характер)	° Недостаточно яркое и выразительное исполнение движений и постановок.	2
		° Исполнение танцевальных движений и постановок без эмоциональной окраски.	1

1 – низкий уровень

2 – средний уровень

3 – высокий уровень