

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб
детского творчества им. А.М. Кижеватова»
города Тюмени

_____ О.А. Пупов
« 25 » августа 2016 г.

Принято педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени
протокол от « 25 » 08 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ»

Сроки реализации: 3 года
Возраст воспитанников: 3-8 лет

Разработчик программы:
Сергеева Вера Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Что же такое танец? Откуда идут его истоки? Как овладеть этим искусством? Очень многие люди, особенно дети, задают себе эти вопросы.

Танец – это радость! Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю. Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Бальный танец во все времена имел большой интерес у людей. Европейские бальные танцы получили распространение в России в начале XV111 века. Их быстрое усвоение и своеобразное исполнение способствовало формированию собственного направления в развитии стилей исполнительского мастерства. В XIX веке активно входит в быт частное индивидуальное обучение танцам. Но бальный танец изменяется. Для XX века характерно стремление к танцам импровизационного характера, но по-прежнему сохраняется интерес к танцам более раннего происхождения (вальс, полька, полонез, мазурка). На основе многонационального искусства нашей страны создавались новые танцы (русский лирический, вару-вару, рилио). Эти танцы основаны на национальных традициях с использованием современных ритмов. Особый подъем танцевального движения начался в 60 годы XX века. Появляются новые формы обучения - кружки, студии. Проводятся конкурсы, смотры. Бальный танец продолжает развиваться и привлекает к себе все больше внимания.

Современный спортивный танец на паркете играет немаловажную роль в воспитании и развитии подрастающего поколения. Это связано с тем, что современные ребята очень увлечены компьютерными играми, просмотром телепередач. В школах физическая активность недостаточно высокая.

Программа предполагает решение этих проблем посредством занятия спортивным танцем. Спортивный танец относительно молодой вид спорта. С помощью занятий спортивным танцем можно развивать физические и музыкальные способности в любом возрасте.

Спортивный танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно - физического и художественно - эстетического развития и образования. Систематические занятия танцем развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность и элегантность. Занятия спортивным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

Опыт работы с детьми показывает, что научить можно каждого ребёнка, если он физически здоров и есть личное желание овладеть искусством танца. Это достигается в том случае, если:

1. воспитательная работа строится грамотно, с учётом возрастных особенностей ребёнка;
2. используется принцип доступности в физиологическом и психологическом планах;
3. используется принцип «от простого к сложному» в изучении движений, элементов танца;
4. используется дифференцированный подход к каждому ребёнку.

Программа обучения составлена с учетом особенностей психического возраста и физической подготовки ребенка. Основными положениями программы являются:

- по направлению деятельности – физкультурно-спортивная;
- по виду деятельности - спортивный танец;
- по уровню освоения программ - специализированная;
- по цели обучения - познавательная, спортивно - оздоровительная, развивающая художественную одаренность;
- по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности - сквозная;
- по образовательным областям - искусство, физическая культура;
- по временным показателям - долгосрочная (3 года);
- по возрасту воспитанников – 3 - 8 лет;
- по форме организации занятий - групповые, индивидуальные;

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование навыков двигательной активности (при необходимости коррекция осанки), творческой деятельности, развитие художественного вкуса средствами танцевального искусства (спортивный танец). Приобщение детей к спортивному танцевальному движению и активному участию в нем.

Задачи:

1. развить коммуникативные навыки в коллективе и в паре;
2. познакомить с историей возникновения и видами танцевального искусства;
3. сформировать навыки координации движения;
4. научить определять музыкальный размер, ритм и характер танца;
5. обучить элементам народного и спортивного танца;
6. подготовить спортивные пары, развитие эмоциональной подачи танца;
7. включать детей в конкурсные мероприятия.

Содержание программы

Основными видами деятельности, посредством которых реализуется программа являются:

1. учебно-тренировочный процесс;
2. организация и проведение семинаров;
3. участие в соревнованиях;
4. участие в концертах, праздниках.

Образовательный блок рассчитан на 9 месяцев. Программа обучения включает в себя раздел «Ритмика, растяжка», включает в себя упражнения для улучшения эластичности связок и мышц, а также гибкость суставов, упражнения на исправление осанки, выработка навыков по постановке корпуса.

Ритмика - элементы музыкальной грамоты. Включает ритмические упражнения, музыкальные игры, задания на слушание музыки, т.к. недостаток музыкального развития у детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных особенностей. Упражнения этого раздела способствуют

развитию музыкальности, развивают чувство ритма (хлопки, ковырялочки, прыжки).

На первом году обучения необходимо привить детям умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный) Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, быстро, очень быстро) Умения выполнять движения в различных темпах, умение воспроизводить разный ритм музыки на хлопках, хлопать в такт музыки.

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятие: вступление, музыкальная фраза. Так же используются упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой руки, ноги, плеча, повороты вправо и влево, построение в колонну, по линиям, построение по кругу; движение по кругу с равными интервалами по линии танца, сужение и расширение круга, свободное размещение по залу с последующим возвращением в линии на свои места. На основании простейших танцевальных движений необходимо развивать двигательные и танцевальные музыкальные навыки и умения учащихся. С первых занятий детям надо предоставить возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Обычно музыка вызывает у детей яркую двигательную реакцию, но большинство из них не умеют или не решаются выявлять ее в движении. Расторможенные, они начинают естественно и непосредственно двигаться (бегать, прыгать, покачиваться, двигать руками и т.п.) Такие движения отражают общий характер музыки. Постепенно творческие умения, которые дети приобретают, осваивая упражнения, развивают и обогащают их двигательную реакцию: дети начинают отвечать на музыку движениями, более точно и детализовано передающими их индивидуальное восприятие. Эти навыки развиваются также и путем музыкальных игр. Важно включать в урок упражнения, игры-танцы, музыкальные игры, исполняемые всей группой, - они заставляют ярко переживать общие для всех чувства, сплачивают детей в коллектив.

Раздел «Основные движения» (танцевальная азбука) содержит элементы простейших танцев: подскоки, галоп, переменный шаг, боковой шаг, припадание и др.

Эти упражнения способствуют формированию осанки, помогают исправить физические недостатки. Задача педагога при работе с детьми на этом этапе: постановка корпуса, ног, рук, головы, выработка элементарной координации движения.

Подготовительные упражнения: не служат задачам передачи детьми музыкально-двигательного образа. Они разучиваются и исполняются сначала без музыки под счет и должны воспитывать у детей навыки, которые помогут им избежать возможных ошибок при выполнении движений в детских танцах (полька, вару-вару, русский медленный, фигурный вальс). Они учат детей принимать правильное положение тела, способствуют осознанию работы двигательного аппарата, укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов, воспитывают навыки построения и перестроения.

Раздел «Танцы отечественной программы» включает танцы, состоящие из основных движений предыдущего раздела. При работе над танцами важным моментом является развитие танцевальной выразительности (полька, ритмы, русский лирический, фигурный вальс).

Значимо ознакомление детей с основными правилами, понятиями и законами хореографии.

На всех стадиях действует следующая схема обучения:

1. постановка мышечного аппарата;
2. освоение элементов танца;
3. танцевальные комбинации;
4. овладение основными техническими приемами;
5. переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Среди особенностей проведения урока для детей дошкольного возраста можно назвать следующие. Большая часть урока отводится показу, он должен быть предельно точным, детальным, технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя важные моменты. В этом возрасте мышление детей носит конкретно образный характер, они больше копируют, чем думают как сделать. Все движения и темп исполнения должны соответствовать программному материалу, технические возможности учащихся - правильным методическим раскладкам.

Объяснение и показ - краткие, паузы между движениями маленькие, т.к. «внимание уходит и мышцы остывают». Порция дает выработку мышц, а ее повторение новое качество. До исполнения необходимо сделать предупреждающие замечания. Количество замечаний на уроке 70% общих, 30% индивидуальных. Необходимо приучить слушать общие замечания. Поправляя недостатки нужно указать, как их исправить.

При планировании работы на ближайший отрезок времени надо подбирать из всех разделов материал одной степени трудности. При этом надо учитывать подготовленность, состав группы, ее характер. Материал должен нравиться детям, увлекать их. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе учащихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может перенести изучение в следующий год или вовсе исключить из программы те движения, которых окажется недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Разделы и темы	Количество учебных часов		
		Общее количество часов	из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отечественная программа:	20	5	15

	полька, вару вару, русский медленный, фигурный вальс			
3.	Танцевальная азбука (подготовительные упражнения, ритмика, растяжка)	30	5	25
4.	Ансамбль (детские танцы)	10	2	8
5.	Повторение, контрольные уроки	10		10
	Всего	72	13	59

Задачи первого года обучения:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- исправление некоторых недостатков в осанке;
- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- овладение навыками координации движений, которые предполагают согласованность всех частей тела.

В конце первого года обучения дети должны иметь представление о правильной постановке корпуса, головы, рук. Должны уметь определять ритм и характер танца, освоить основные элементы танцев и исполнять небольшие комбинации.

Содержание изучаемого курса 1года обучения:

1. Водное занятие:

ознакомление с правилами поведения в Клубе и на занятиях; первичная диагностика особенностей характера воспитанников; техника безопасности; анкетирование;

2. Отечественная программа

- полька: подскоки; галоп; хлопки; «мячики»; «па» польки; вариация.
- вару вару: приставной шаг; шаги вперед с хлопками; «ножницы»; хлопки в паре; вариация.
- русский - лирический: переменный шаг; шаги назад; «свечка»; припадание;
- фигурный вальс: бег на носочках; «окошечко»; вальсовая дорожка

3. Танцевальная азбука (Ритмика, растяжка, подготовительные элементы):

музыкальные игры; упражнения на координацию движений; прыжки; хлопки; марш по кругу; упражнение для улучшения выворотности стоп, эластичности связок и мышц, а также гибкость суставов; упражнения на исправление осанки; силовые упражнения и упражнения на гибкость, шаги и бег на носочках; ковырялочка; боковой шаг; шаги с высоким подниманием колена и вытянутым носком; прыжки «ножницы»; приставной шаг; пружинка; твист; повороты вокруг себя вправо влево; подскоки и галоп; переменный шаг; и т.д

4. Ансамбль (постановочная работа, создание групповых танцев)

5 . Повторение, контрольные уроки, итоговое занятие: диагностика развития творческих способностей воспитанников; преодоление страхов и комплексов перед выступлением; взаимодействие с родителями

2 год обучения

Задачи второго года обучения:

- определять музыкальный размер, ритм и характер танца;
- исполнять танцы: «Ритмы», «Полька», «Русский лирический», «Фигурный вальс»;
- исполнять подготовительные элементы танца «Медленный вальс», «Самба», Ча-ча-ча

№	Разделы и темы	Количество учебных часов		
		Общее количество часов	из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Отечественная программа (полька, вару вару, русский медленный, фигурный вальс)	30	5	25
3.	Европейская программа и латиноамериканская программа (подготовительные элементы)	10	4	6
4.	Ансамбль (постановочная работа)	10	-	10
5.	Практика (прогоны, повторение, контрольные уроки)	10	-	10
6.	Ритмика	10	-	10

	Всего	72	10	62
--	-------	----	----	----

Теоретические занятия

№	Название темы
1.	Двигательный аппарат и его возможности.
2.	Музыка и танец (музыкальный размер, ритм и т. д.).
3.	Понятие круг, линия, колонна, интервал, равнение в линии, колоне, диагонали и т.д.

В конце второго года обучения ребёнок должен уметь:

- определять музыкальный размер, ритм и характер танца;
- исполнять танцы: «Ритмы», «Полька», «Русский лирический», «Фигурный вальс»;
- исполнять базовые движения танца «Медленный вальс» «ча-ча-ча»

Содержание изучаемого курса 2года обучения

1. Техническое совершенствование танцев:

полька; ритмы; русский – медленный; фигурный вальс

2. Подготовительные элементы европейской и латиноамериканской программ:

подъем и спуск; качели вперед назад и в стороны, перемена, упражнение на формирования навыка продвижения вперед в самбе; основной шаг на месте, основной ход Принцип движения в самбе, основной шаг в ча-ча-ча.

3. Ансамбль: детские танцы, групповые танцы- игры.

4 Повторение, контрольные уроки, итоговое занятие: диагностика развития творческих способностей воспитанников; преодоление страхов и комплексов перед выступлением; взаимодействие с родителями

5 Ритмика: музыкальные игры; упражнения на координацию движений; прыжки; хлопки; марш по кругу; упражнение для улучшения выворотности стоп, эластичности связок и мышц, а также гибкость суставов; упражнения на исправление осанки; силовые упражнения и упражнения на гибкость, шаги и бег на носочках; ковырялочка; боковой шаг; шаги с высоким подниманием колена и вытянутым носком; прыжки «ножницы»; приставной шаг; пружинка; твист; повороты вокруг себя вправо влево; подскоки и галоп; переменный шаг; и т.д

3 год обучения

Задачи третьего года обучения:

- изучение основ современной хореографии спортивного танца;
- освоение учащимися программы класса «Н», «Е»

№	Разделы и темы	Количество учебных часов		
		Общее количество часов	из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Европейская программа и латиноамериканская программа (основные элементы)	25	5	20
3	Ансамбль (постановочная работа)	10	2	8
4	Практика (прогоны, повторение, контрольные уроки)	10	-	10
5	Отечественная программа	25	-	25
	Всего	72	8	64

Теоретические занятия

№	Название темы
1.	Требования к внешнему виду и условия занятия танцем.
2.	Двигательный аппарат и его возможности.
3.	Музыка и танец (музыкальный размер, ритм и т. д.).
4.	«Как мы будем говорить, и понимать друг друга» (словарь хореографических терминов).
5.	Ознакомление с европейской программой.
6.	Ознакомление с латиноамериканской программой. Правила поведения на турнире и перед соревнованием. Правила взаимоотношений в паре.

В конце третьего года обучения ребенок должен музыкально исполнять основы европейской и латиноамериканской программы. Спортивная пара должна принять участие в соревнованиях по спортивному танцу в своей возрастной категории или на соревнованиях по массовому спорту.

Содержание изучаемого курса 3года обучения

1. европейская программа и латиноамериканская программа:

- медленный вальс: правый левый поворот, перемена, шоссе
- квикстеп: четвертной поворот
- самба: основной шаг, Виск, самба ход,
- ча-ча-ча: основной шаг, нью йорк, раскрытие, поворот.

2. Отечественная программа:

- полька
- вару-вару
- русский медленный
- фигурный вальс

3. Ансамбль (постановочная работа).

Далее происходит усложнение совершенствование бейзика, усовершенствование технического и исполнительского мастерства, эмоциональности, форм взаимодействия, работы тела, дыхания и т.д.

Эти основные фигуры можно дополнять, усложнять. Но базовые шаги всегда присутствуют в хореографии исполнителей любого профессионального уровня. Состав фигур ограничивается по классам, согласно перечня фигур, разрешенных для исполнения в классах «Е», «Д», (Приложение 1,2)

Необходимо говорить о детях, которые могут попасть в группы риска.

Среди причин и возможных вариантов решения проблем:

1. каникулы: можно заниматься в малых группах;
2. ребенок пришел в середине года: индивидуальные занятия;
3. вышла из строя аппаратура: можно вести занятие под счет;
4. заложено взрывное устройство, или другие форс мажорные ситуации: эвакуация детей;
5. психологическая несовместимость детей: подключение к работе штатного психолога.

Основная задача первого этапа обучения – дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.

Условия реализации программы

Для реализации этой программы необходимы:

- танцевальный зал с зеркалами (норма площади 2,5 м на чел.)
- магнитофон с CD проигрывателем;
- диски с детской музыкой (детские песни, песни из мультфильмов);
- диски с танцевальной музыкой «Советской программы»;
- диски с танцевальной музыкой латинских танцев;
- диски с музыкой европейских танцев.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности реализации программы и достижения ожидаемых результатов производится в течении года путем сравнения результатов и достижений воспитанников на соревнованиях, выступлениях и концертах. Оценка эффективности реализации программы подразумевает сравнение достигнутых за отчетный период результатов с количественными показателями и качественными критериями. (количество заработанных ими баллов и повышением класса мастерства)

К основным *количественным показателям эффективности* реализации программы относятся:

1. Количество воспитанников в процессе обучения.
2. Количество воспитанников принимавших участие в концертах, выступлениях или соревнованиях.

К основным *качественным критериям эффективности* реализации программы относятся:

1. Участие воспитанников в концертах, выступлениях, турнирах различного уровня.
2. Повышение качества танца у воспитанников (количество заработанных ими баллов и повышением класса мастерства)
3. Повышение интереса воспитанников к спортивному танцу.

По результатам ежегодной оценки эффективности реализации программы могут рассматриваться и вноситься дополнения и изменения в программу.

Ежегодно в процессе подготовки к учебному году с учетом программы и расписания, физической и психологической подготовленности воспитанников составляется учебно-тематический план. Количество часов отведенных на определенный раздел может быть изменено с учетом возможностей воспитанников.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология /Абрамова Г.С. – М: Академия, 1998.
2. Бабанский, Ю.К. Педагогика /Бабанский Ю.К. - М.: Просвещение, 1990.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Барышникова Т.К. - М.: Рольф, 1999.
4. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / Бахто С.Е. - М., 1980.
5. Бриске, И.Э. Ритмика и танец / Бриске И.Э. - Ч., 1993.
6. Важенина С.С. Возрастная психология / Важенина С.С – Т.: ТГИИК., 2003.
7. Карташова, Н.Н. Воспитание танцем / Карташова Н.Н. – Ч., 1976.
8. Крайг Грейс Психология развития / Крайг Грейс – С-Пб. 2002.
9. Нормативные документы ФТСР
10. Алекс Мур Техника бальных танцев - London 1994
11. Уолтер Лайред, Техника латинских танцев
12. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, 6-е издание, 2011 г.
13. “Viennese Waltz”, WDSF, Luca Bussoletti, Tjasa Vulic, 2011 г.
“The Ballroom Technique”, ISTD, 1994 г. “ Viennese Waltz”, B.D.C. Recommended version 2001 г.
14. “The Laird Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, The Commemorative Edition 2009
15. “Technique of Latin Dancing. Supplement” - Walter Laird, 1997
“Latin American” – ISTD, (5 книг)
 - 15.1. “Rumba”, 1998 г.
 - 15.2. “Cha-cha-cha”, 2003 г.
 - 15.3. “Paso Doble”, 1999 г.
 - 15.4. “Samba”, 2002 г.
 - 15.5. “Jive”, 2002 г.