

Управление образования администрации
Тяжинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Итатская средняя общеобразовательная школа
имени Данкевич Тамары Файвишевны»

Утверждаю:

Директор МБОУ: Литвинова И.Р.
Приказ 268 «1» сентября 2022 г.
Принята на заседании
методического (педагогического) совета от
«30» августа 2022 г.
Протокол № 16

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Палитра танцев»**

Базовый уровень
Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации: 1 год



Разработчик:
Лорай Мария Ивановна
учитель физической культуры
МБОУ Итатской СШ
им. Данкевич Т.Ф.

Итатский 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	6
1.4. Планируемые результаты	11

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации / контроля	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	20
2.6. Список литературы	23

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Палитра танца» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках модели мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Новизна, педагогическая целесообразность данной программы обусловлена здоровьесберегающим сопровождением воспитательно-образовательной деятельности, ведь занятия танцами – это источник здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения. Танцуя в паре, ребенок многому учится:

коммуникабельности, взаимовыручки, навыкам самоконтроля, умению настроиться на партнера, культуре общения в танце с партнером, с преподавателем, со зрителем.

Актуальность данной программы заключается в том, что программа позволяет обеспечить двигательную активность детей, способствует профилактике асоциального поведения, облегчает вхождение ребенка в мировое сообщество и позволяет успешно функционировать в нем. Занятие хореографией в условиях жизни современного общества является актуальным и зачастую необходимым направлением деятельности, поскольку именно хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошли длительный отбор и, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представления об актерском мастерстве и сценической выразительности. Хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию, способствует личностному развитию учащихся в процессе хореографической подготовки.

Отличительные особенности программы

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. Программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей.

Все разделы программы реализуются в течение года, в которых представлен авторский набор в части составления вариаций танцев в соответствии с возрастом и годом обучения, включены элементы современных танцевальных направлений, подобраны вспомогательные физические упражнения, направленные на силовую подготовку, развитие координации, выносливости, формирование фигуры и осанки.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы колеблется от 6 до 16 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Режим и продолжительность занятий: 1 академический час 1 раз в неделю.

Образовательный процесс (начало и окончание учебных занятий) осуществляется в соответствии с расписанием МБОУ Итатская СШ им. Данкевич Т.Ф.

Начало учебного года: 15.09.2022 года

Окончание учебного года: 31.05.2023 года

Форма учебных занятий: аудиторная, (с использованием дистанционных технологий)

Виды аудиторных занятий: теоретические и практические

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья учащихся средствами танцевального спорта. Воспитание гармоничной и социально - активной личности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни;
- познакомить детей с техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов передвижений в разных танцах;
- познакомить детей с основами танцевального этикета;
- ознакомить с начальной музыкально-двигательной подготовкой;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- обеспечить общую хореографическую подготовку средствами хореографии.

Развивающие:

- развивать специальные физические качества: координацию движений, ловкость, быстроту реакции, аэробную выносливость, силу;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: познакомить с историей спортивных танцев;
- развивать интерес к танцевальному спорту как виду спорта.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, толерантность.

Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.	1	1		Опрос
2.	Общая физическая подготовка. Хореография	3	1	2	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
3.	Партерная гимнастика.	3		3	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация упражнений
4.	Европейские бальные танцы	18	1	17	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
5.	Латиноамериканские бальные танцы	5	1	4	Наблюдение. Итоговое занятие. Демонстрация танца
6.	Подготовка к итоговому занятию	2		2	Творческий показ
7.	Итоговое занятие	1		1	Творческий показ
	Итого:	32	4	28	

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

1 модуль. Первый год обучения

Задачи:

-Создавать условия для воспитания интереса, потребности в движениях под музыку, а также для выразительного и правильного выполнения танцевальных движений.

- Способствовать развитию музыкальности: формированию восприятия музыки, развитию чувства ритма, лада, обогащению музыкально-слуховых представлений.

- Содействовать физическому развитию детей и совершенствованию основных двигательных навыков, развитию умений координировать движения с музыкой - самостоятельно и правильно их выполнять, свободному ориентированию в пространстве.

- Содействовать правильной постановке линии корпуса, рук и ног, формированию осанки и точному исполнению ритма.

- Научить элементарной постановке в паре и парному исполнению несложных элементов и движений.
- Создавать условия для воспитания взаимопонимания и взаимопомощи в паре мальчик-девочка.
- Способствовать развитию общей организованности детей и воспитанию навыков общественного поведения.

1. Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общефизическая подготовка.

Практика

Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения для развития быстроты выполнения элементов. Изучение движения и работа над движениями.

3. Партерная гимнастика (растяжка).

Изучение движения и работа над движениями. Спортивно-танцевальная разминка, ритмика с элементами пластики, пластика, сценические рисунки, различные перестроения в зале под музыку, вращения на месте и в продвижении. Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»). Тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах. Упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы). «Лягушка» (развитие выворотности бедра). Шпагат (подготовительное упражнение). Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками). Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях). «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок.

4. Европейские бальные танцы

Теория.

Происхождение танцев европейского стандарта. Музыкальный размер, первый счёт. Фигуры танца: «Медленный вальс», «Медленный фокстрот» «Рок-эн-рол». Типы танцев. Музыка. Стилль. Костюм. Причёска. Рисунок танца.

Практика.

Разучивание танцевального материала

Тема 1. "Медленный вальс". Изучаемые фигуры:

- маятник

- малый квадрат с правой ноги
- малый квадрат с левой ноги
- открытые перемены с правой ноги
- открытые перемены с левой ноги

Тема 2. «Медленный фокстрот». Простая форма.

- Четвертные повороты.
- Учебные соединения.
- «Дорожка». Вперёд, назад. Па балансе.
- Композиция. Закрытая переменная вперёд и назад.
- Правый и левый повороты. Открытая переменная (3 шага). Учебные соединения.

Тема 3. «Рок-н-ролл». Учебные соединения.

Форма контроля: выполнение практических заданий по теме.

5. Латиноамериканские бальные танцы

Теория.

История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивных бальных танцев.

Практика.

Разучивание танцевального материала:

Тема 1. "Ча-ча-ча". Изучаемые фигуры:

- шассе вправо и влево
- основное движение в закрытой позиции
- раскрытие вперед
- вариация из сочетания фигур

Тема 2. "Самба". Изучаемые фигуры:

- пружинка
- основной шаг
- виск влево и вправо
- вариация из сочетания фигур
- Шаги по прямой вперёд и назад. Шассе вправо, влево.
- Правый и левый поворот на шассе.

6. Репетиционная и постановочная работа.

Практика.

Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию. Разучивание танцевальных этюдов и танцевальных движений. Достижение синхронности исполнения танцевальных этюдов и танцевальных постановок.

Постановка:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиция:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;
- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

7. Итоговое занятие

Практика. Отчётный концерт. Подведение итогов года.

Планируемые результаты освоения программы

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- способствование выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- формирование умения понимать «язык» движений, их красоту;
- совершенствование психомоторных способностей обучающихся: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

В области воспитания:

- развитие творческих и созидательных способностей обучающихся: развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- содействие гармоничному развитию творческой личности учащегося;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствование нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- укреплять физическое и психологическое здоровье
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- формировать постановку корпуса и стопы;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

Первый год обучения учащиеся должны знать:

- позиции рук и ног (1, 2, 3);
- ходы на носках, пятках;
- игровые упражнения с элементами танца;
- расположение в зале (по кругу, квадрату);
- музыкальный темп (быстро, медленно);
- танцевальный этикет;
- принципы здорового образа жизни;

учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на развитие координации движений, ловкости, гибкости ;
- владеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах;
- выполнять простейшие базовые фигуры и движения в танцах
- повторить элементы тренажа .

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- сформирована мотивация к творческому труду, работе на результат;
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развито умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развиты этические чувства, доброжелательность понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сформированы эстетические потребности и ценности;
- развита самостоятельность, самодисциплина, самоорганизация.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- освоят способы решения проблем творческого и поискового характера;
- научатся находить эффективные способы достижения результата;
- овладеют логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;

- научиться определять цель и пути её достижения; научиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Продолжительность каникул – во время каникул занятия не проводятся

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Утяжелители для ног и рук – 20 шт;
- набор гантелей
- Зеркало для зала хореографии настенное
- Хореографический станок двухрядный напольный
- аудиосистема
- Коврик гимнастический- 20 шт.
- Весы напольные
- скакалки -20 шт.

2. Кадровое обеспечения: для успешной реализации программы «Палитра танца» работает педагог со средним специальное педагогическое образование.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение, демонстрация упражнений, творческий показ

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Итоговое занятие, выступление на концертах и праздниках

2.4. Оценочные материалы

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей танцоров, их способности к самовыражению, предполагает активный учёт результативности образовательно-воспитательной деятельности.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;
- показ танцевальных номеров на отчётных концертах;
- участие во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
- проведение открытых и итоговых занятий.

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объёме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую танцевальных элементов	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, успешно продемонстрировал часть танцевальных элементов	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не смог продемонстрировать танцевальные элементы, либо показал низкий уровень, не освоил практические умения	Не освоил программу

Диагностические материалы.

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Вводный контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших воспитанников.

2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце первого полугодия и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития

физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков.

3. Итоговый контроль - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка и уровень овладения программы.

1. Вводный контроль

- Осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими участниками, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на выворотность, гибкость, высоту прыжка, растяжку, общую ловкость, чувство ритма, музыкальность, исполнения ими простых, не сложных танцевальных элементов, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших участников. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

2. Текущий мониторинг

- проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы: «общефизической подготовке», «азбуке музыкально-ритмических движений», «учебно-тренировочной деятельности», «постановочно-репетиционной деятельности». Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

- Для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2, 5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

3. Итоговый контроль

- Проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка и уровень овладения программы. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы: «общефизической подготовке», «азбуке музыкально-ритмических движений», «учебно-тренировочной деятельности», «постановочно-репетиционной деятельности».

Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся. Как и в текущем мониторинге для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается

выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

Итоговый контроль предусматривает проверку теоретических знаний

- Для **оценки теоретических знаний**, полученных в ходе обучения, используется игра – викторина. Всем воспитанникам предлагается ответить на вопросы на знание правильности исполнений движений классического танца, спортивно бальных танцев, знание танцевальной терминологии, сценического этикета, поведения в классе, знания ТБ. Воспитанникам предлагается ответить на вопросы (всего 8 вопросов по разным темам программы), выполнить различные движения и объяснить правильность их исполнения. За правильный ответ дети получают жетоны. По количеству жетонов определяется количество правильных ответов и начисляются баллы. За 1 - 4 жетона (правильных ответа) начисляется 1,6 баллов - Низкий уровень (Н), 5-6 жетонов (правильных ответов) – 2,5 баллов - Средний уровень (С), 7-8 жетонов (правильных ответов) – 3 балла - Высокий уровень (В).

Общая физическая подготовка

В общей физической подготовке проверяется:

1. *Выворотность*
2. *Гибкость тела*
3. *Прыжок*
4. *Растяжка ног: шпагат правый, шпагат левый, шпагат поперечный.*
5. *Сила мышц пресса*
6. *Сила мышц ног, сила мышц рук*

Описание заданий

Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедря, голени, стопы) наружу, когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты всей внутренней стороной наружу.

Определение выворотности ног: стоя лицом к станку в первой позиции выполняется маленькое приседание. Взяв руками за бедра, чуть выше колен, помогая ребенку раскрыться, можно увидеть легко или с трудом он это делает.

- При отличной выворотности ног (3балла) оба колена свободно уходят в стороны до линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.
- При хорошей выворотности ног (2балла), колени при приседании не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.
- При недостаточной выворотности ног (1балл), колени при приседании можно раскрыть при помощи дополнительных усилий.

Гибкость тела - показать пластичность тела, зависит от подвижности позвоночного столба и совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Определения гибкости тела: определяется величиной прогиба вперед и назад. Для этого ребенка ставят, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом обязательно страхуют, придерживая за руки. Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних и нижних поясных позвонков.

Вперед - наклон корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус (животом, грудью и головой к ногам) и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед и кладет корпус на ноги – 3 балла. Немного корпус не достает до ног – 2 балла. Много не достает – 1 балл.

Прыжок - согласованная работа всех частей тела, и, в частности сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

Определения прыжка: выполняется прыжок при свободном положении ног, с предварительным коротким приседанием. Прыжок выполняется несколько ряд подряд. Обращается внимание на эластичность ахилова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

3 балла - 20-25см, 2 балла - 15см, 1 балл - 15см.

Растяжка – способность суставов ног совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество зависит от силы и эластичности примыкающих к суставам мышц и от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов.

Растяжка определяется: ребенку предлагается выполнить упражнение прямой и поперечный шпагат. Для чего из положения стоя ребенок постепенно опускается до уровня пола, разводя ноги в сторону или поочередно вперед и назад сначала одну ногу вперед, за тем другую, сохраняя прямые натянутые колени, страхуя себя руками на полу.

3 балла – бедра лежат на полу, сохраняя натянутые прямые колени

2 балла – бедра лежат на полу, колени согнуты

1 балл – ноги не лежат на полу

В определении силы мышц мы используем подъем собственного тела.

Для пресса – количество подъемов корпуса в положении лежа на скорость (30 секунд)

3 балла: 10 и более для 1 года 20 и более для 2 года	2 балла: 5 - 10 подъемов для 1 года 10-15 и более для 2 года	1 балл: 1-5и более подъемов для 1 года 5-10 и более для 2 года
---	---	---

Для ног – приседание на скорость (30 секунд) на двух (1и 2 год).

3 балла: 10 и более для 1 года 20 и более для 2 года	2 балла: 5 - 10 приседаний для 1 года 10-15 и более для 2 года	1 балл: 1-5и более приседаний для 1 года 5-10 и более для 2 года
---	---	---

Для рук – отжимание на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (опора на колени - 1 и 2 год)

3 балла: 10 и более для 1 года 20 и более для 2 года	2 балла: 5 - 10 отжиманий для 1 года 10-15 и более для 2 года	1 балл: 1-5и более отжиманий для 1 года 5-10 и более для 2 года
---	--	--

Общая ловкость - это способность человека к осуществлению сложных координированных движений и выполнять разнообразные двигательные задачи. Высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного изучения и совершенствования техники исполнения движений, ребенок с высоким уровнем ловкости быстро приспосабливается к разнообразным танцевальным композициям и элементам танца. При развитии ловкости необходимо иметь в виду следующие положения:

-ловкость, как физическое качество, тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и проявляется только в комплексе с ними;

-упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности в быстроте движений и поэтому лучше всего проводить игры на развитие ловкости в начале основной части репетиции;

- упражнения в каждом учебном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое);

- объем упражнений и длительность в рамках одного занятия должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

В определении общей ловкости предлагается участвовать в игре «Пиранья». Водящий (пиранья) должен переловить всех (дотронуться до всех) детей за 1 минуту. **3 балла -12 чел. 2 балла результат – 8 чел. 1 балл– 4 чел**

Специальные танцевальные данные.

Танцевальность - комплексное понятие, включает такие элементы:

1. *Чувство ритма* - точное повторение ритмического рисунка исполняемой или предложенной мелодии в танцевальном движении
2. *Музыкальная выразительность* - заключается в умении выразить в танцевальном движении характер и оттенки музыки.
3. *Эмоциональная отзывчивость* - способность интерпретировать движения, танцевальный образ по-своему, индивидуальное врожденное качество (хотя, как и другие способности, развивающееся в процессе практики).

Танцевальность проверяется на движениях, в своей структуре несущих хореографическую образность, которая реализуется в исполнительской

практике. Такие движения можно назвать «тестовыми», определяющими наличие или отсутствие названных качеств исполнителя.

1 балл - исполнение движений не ритмично (не соответствует музыкальному рисунку), не точно отражает в движении характер музыки, не умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

2 балла - исполнение движений ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), не точно отражает в движении характер музыки, пытается по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

3 балла - исполнение движений точно ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), точно отражает в движении характер музыки, умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

Техника исполнения:

4. *Элементы классического танца.*

5. *Спортивно бальных танцев*

7. *Исполнение танца от начала до конца.*

При определении техники исполнения ребенку предлагается исполнить из проученного по программе репертуара отдельные элементы (классического танца, народно-сценического танца), комбинацию и танец от начала до конца.

1 балл - исполнение движений не музыкально, технически не точно (3 и более ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпоритм.

2 балла - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически не точно (не более 2 ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпоритм.

1 балла - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически верно исполняет порядок всех движений и переходы, сохраняя темпоритм.

Диагностическая карта. Мониторинг результатов.
(итоговый контроль)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ									
	ФИ учащегося	Танцевальность			Техника исполнения			Итог освоения в баллах	Уровень освоения программы
		Чувство ритма	Музыкальная выразительность	Эмоциональная отзывчивость	Элементы классического танца	Элементы спортивно бального танца	Танец от начала до конца		

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3, (низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В))

2.5. Методические материалы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки танцоров. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающихся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени. В основу программы легли определенные педагогические принципы.

Принцип субъектности познающего сознания, когда педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личностной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Формы организации деятельности

- разучивание отдельных элементов танца,
- разводка рисунка танца,
- повторение пройденного материала,
- закрепление пройденного материала,
- отработка пройденного материала,
- беседа,
- обсуждение,
- взаимообучение,
- самооценка,
- контрольное тестирование,
- импровизация,
- моделирование ситуации,

Методы обучения:

- словесный включает в себя объяснение и рассказ педагога, беседа с учениками, совместный анализ демонстрации.
- практической работы включает в себя отработку упражнений, отдельных фигур и вариаций.
- наглядный метод включает в себя демонстрацию учителем или учениками упражнений, отдельных фигур и вариаций, посещение выступлений, конкурсов и соревнований с участием других танцевальных коллективов.
- игровой (исполнение элементов игры в проведении занятий).
- визуальный (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках данной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Информационно- методические материалы

Интернет-ресурсы

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68

ТАНГО

- http://www.youtube.com/watch?v=c_GafF1EIT8
- <http://www.youtube.com/watch?v=iuT0iBxI4nw>
- http://www.youtube.com/watch?v=A_Hpf1slOXw&list=PL300806CE1CC984CB

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

- <http://www.youtube.com/watch?v=UFebLL7yhnE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=iwdWE-X2vRI>

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

- <http://www.youtube.com/watch?v=hf1Dvjum2CM>
- http://www.youtube.com/watch?v=k_Fy62CWqII
- http://www.youtube.com/watch?v=Tr_RaZzKzjE
- <http://www.youtube.com/watch?v=NdAjlDn1Ds0>

САМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=iuCZQDriZDI>
- http://www.youtube.com/watch?v=J5__g0XSp0o&list=PL302FA3CBBB88F3AC
- <http://www.youtube.com/watch?v=BC4OQ-jeSw8&list=PLF2BE115C7DF08504>

ЧА-ЧА-ЧА

- <http://www.youtube.com/watch?v=xKeUpU446Xg>
- http://www.youtube.com/watch?v=Zw08ms_I1t0
- http://www.youtube.com/watch?v=SLzxQP_1BXQ
- <http://www.youtube.com/watch?v=qYFca0yZiAY>

РУМБА

- <http://www.youtube.com/watch?v=AtXOsDVgHoY>
- http://www.youtube.com/watch?v=7pfeO9_8TbE
- <http://www.youtube.com/watch?v=A83ZQqw1-Jc&list=PL419>

<http://www.youtube.com/watch?v=SVeT4kuquaY>

- <http://www.youtube.com/watch?v=Qgwyiyvz6FI>
- <http://www.youtube.com/watch?v=I6YNG0IrDbE>

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. – М.: Просвещение, 1971.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
5. Кветная О.В., Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учебное пособие.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
9. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
10. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
11. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ.
12. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.
15. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. Учебное пособие.- М.: Педагогическое общество России, 1996.
16. Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроках хореографии. // Учитель. -2003. -№3.
17. Современный бальный танец. Учебное пособие. Под редакцией В.М. Стригановой В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
18. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г № 1089.
19. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003.
20. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6
21. Шутиков Ю. Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. – С.-Пб., 2006.
22. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки.- М.: Физкультура и спорт, 1959.

Литература для учащихся

1. Ги Дени, Люк Дассвиль. Все танцы: - Киев, 1983.
2. Еремина М. Роман с танцем: - М. Танец. 1998.

3. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. V частей: - Лондон – Санкт-Петербург. 1996.
4. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. V частей: - Лондон – Санкт-Петербург. 1996.
5. Мур А. Бальные танцы: - М. ООО «Издательство Астрель». 2004