Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж Водных ресурсов»

(СПб. ГБПОУ «Колледж Водных ресурсов»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб. ГБПОУ
«Колледж Водных ресурсов»

_____ В.П. Гузун

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

дополнительной образовательной программы физкультурно- спортивной направленности «Общефизическая подготовка «**Бальные танцы**»

Программа подготовлена:
преподавателем дополнительного образования : Васильевой Е.В.

Санкт-Петербург
2016/2017

С О Д Е Р Ж А Н И Е

№	Наименование разделов	стр.
1	Введение Пояснительная записка.	3
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения	13
3	СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	13
4	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения	15
	СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	15
	МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА	17
	ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	18
	Список литературы	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа бального танца реализуется на базе СПб. ГБПОУ «Колледж Водных ресурсов» и решает задачи художественно эстетической направленности.

Танцевальное искусство всегда занимало важное место в жизни человека.

Искусство танца является одной из областей музыкального и эстетического воспитания ребенка; кроме того, танец прекрасно развивает физически.

В процессе занятий дети приобретают хорошую осанку, пластичность движений, развивается их координация, быстрота мышечной реакции, музыкальный слух, чувство ритма, внимание, память. Дети учат выражать себя через танец, который требует от них эмоциональности, творческой активности и мобилизации всех физических и духовных сил.

На протяжении веков искусство танца изменялось и развивалось. В условиях школы, надо дать ученикам самое необходимое, интересное и доступное из основ современного бального танца.

Бальный танец воспитывает у учеников умение танцевать в паре, уважительное отношение к партнёру, развивает грацию и изящество у девочек, благородство и мужество у мальчиков.

Современный бальный танец прекрасно развивает координацию движений, пространственную ориентацию, чувство ритма, очень любим детьми, потому что актуален и даёт им возможность уверенно чувствовать себя среди сверстников на вечерах и дискотеках.

Наиболее способных детей надо объединять на занятие в кружок в не учебное время, чтобы готовить с ними танцевальные номера для концертов и различных школьных мероприятий. Эти занятия стимулируют детей к более углубленному изучению предмета.

Актуальность программы заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Актуальность программы связана с развитием спортивного бального танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивного бального танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Фактором практической реализации в воспитании служит активная танцевально-спортивная двигательная деятельность, обеспечивающая формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и педагогических задач. Оптимизация воспитательного образовательного процесса осуществляется через закономерность и особенность психического развития танцора для формирования его личности как социального субъекта. Так, психология танцевально-спортивного воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание состоит из психологических особенностей педагога, воспитанника и организации педагогического процесса.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Бальные танцы развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения создают хорошее самочувствие, «заряжают» занимающихся бодрым настроением и энергией, воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни. Создание эффективной формы учебного процесса, имеющего в своей основе спортивные бальные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Танцы являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения.

Основная цель программы - всестороннее гармоничное развитие танцоров, основанное на воспитании морально - волевых и нравственно - этических

качеств в подготовке воспитанников в области бального (общедоступного) танца на основе общеразвивающих физических и хореографических функций.

Основные задачи Образовательные:

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

2. Общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца.

3. Техническая подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

4. Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.

5. Изучение основ структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).

2. Развитие ритмической координации.

3. Работа над биомеханикой и фазами действий.

4. Развитие сценического движения и эстетики.

5. Развитие артистизма эмоциональных качеств.

6. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

1. Воспитание гражданской позиции и патриотизма.

2. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.

3. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

4. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

5. Воспитание культуры поведения и основ этикета.

6. Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

7. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Отличительные особенности программы основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) направлены на подготовку и комплектацию танцевальных пар в спортивное танцевание, обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания. Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Состав группы комплектуется из ребят 7-16 лет.
Занимаются в секции обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям . Следует включать в состав групп детей с отклонениями в поведении, состоящими на внутришкольном учете. Таких детей в группе должно быть не более двух.

Условия набора

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка. Группы 2-го и 3-го годов обучения формируются в зависимости от уровня подготовленности и освоения этапов учебной программы.

В спортивной ориентации **два основных варианта отбора детей:**

- ***спонтанный отбор*** - основан на естественном ходе событий при выборе новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Ценность этого типа отбора - талантливые и способные кандидаты сами заявляют о себе во весь голос, чтобы на них обратили внимание; • ***организованный отбор (плановый).***

Оправдывается на первом этапе. Распределяя воспитанников по подготовительным группам, педагоги систематически изыскивают талантливых кандидатов. Отбор как программно - систематический процесс уменьшает возможности при отсеве и выборе новичков. Подготовительный (предварительный) отбор - результат предметной ориентации и начального этапа подготовки.

Окончательный отбор проводится после длительного времени специализированных тренировок -2-3 лет.

Значимые достоинства будущих воспитанников:

- внутренняя собранность;
- волевое начало;
- умение концентрироваться;
- темперамент;
- чувство ритма;
- координация. Воспитанник получает и усваивает тот объем информации, которого он достоин:
- по сознанию;
- подготовленности;
- дисциплинированности;
- внимательности;
- этапы освоения программы;
- Технология обучения.

Формы и методы проведения занятий

По педагогическим задачам:

- теоретическое занятие;
- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- контрольное занятие;
- ударное занятие;
- восстановительное занятие.

По величинам нагрузки:

- ударное занятие;
- среднее (оптимальное) занятие;
- умеренное занятие;
- разгрузочное занятие.

По организации проведения:

- индивидуальное занятие;
- фронтальное занятие;
- групповое занятие;
- самостоятельное занятие.

Типы занятий

Занятия подразделяются на теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия

Обучающее занятие проводится в подготовительном периоде. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, разделением соединений на вариации, фигуры, фазы действий, подводящие упражнения.

Теоретическое занятие включает в себя знакомство танцоров с теорией: технической подготовки, ОФП, СФП, общей хореографической подготовки; изучение основ ритмического рисунка танцев разных программ, а также основ структуры танца, построение композиций.

Контрольное занятие включает в себя постоянный контроль за различными сторонами подготовки ОФП, СФП, хореографической, технической, конкурсной, а также отработку максимально возможного количества композиций.

Практические занятия.

Тренировочные занятия направлены на отработку различных видов технических движений (шаг, равновесие, подскок, вращение, движение корпусом, перенос веса тела, подъем, скольжение).

Ударное занятие характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения воспитанниками требуемого результата, оно определяется следующим параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Восстановительное занятие включает в себя решение задач, необходимых в процессе подготовки юных танцоров с помощью системы специальных средств восстановления психологического и медико-биологического воздействия.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок в макро- и микроциклах, соблюдением последовательности упражнений, танцев, чередованием нагрузок по направленности. Занятия включают в себя адекватные интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, а также корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Диагностическое занятие включает в себя теоретические тесты по ОФП и СФП; психологические тесты («Квадрат», «Точки», «Допиши слово»); практические тесты (прыжки вверх, стойка на одной ноге, прыжки через скакалку).

Репетиционно-тренировочное занятие проводится в период подготовки к концерту в рамках воспитательной системы общеобразовательного учреждения.

Предсоревновательное занятие включает в себя ОФП, СФП и психологическую подготовку спортсменов.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства танцоров.

Методы проведения занятия

- Наглядный показ;
- Практические (тренинг, тренировочные упражнения);
- Самостоятельные творческие поиски (сочинение своих композиций).

Методы и приемы обучения

1. Метод целостного освоения упражнения;
2. Метод обучения посредством разделения;

- целостный метод - подразумевает наличие двигательной базы у обучающихся воспитанников;
- метод разделения - служит для сложных движений, фигур, работы над выразительностью и характером танца;

При освоении упражнений применяются методы работы:

- оперативный комментарий и пояснения, внесение тренером коррекции, использование принципов обратной связи;

- музыка - как самостоятельный художественно-эстетический фактор обучения. Использование методики (изменение темпа, ритма и т.д.) способствует усвоению двигательных навыков;
- приемы физической помощи (с помощью педагога);
- самоконтроль воспитанников.

Используются педагогические принципы:

- сознательность и активность;
- систематичность и последовательность;
- наглядность и доступность;

Используются наглядные пособия, видеоматериал. Для первичного исполнения из группы выделяется лидер, быстрее и лучше других увидевший и понявший упражнение, элемент или действие. Его действия отслеживают оппоненты, сравнивают с собственным пониманием процесса исполнения, определяют и высказывают замечания и ошибки. Последующее групповое исполнение сопровождается разъяснениями и исправлениями ошибок, поочередное направление внимания на разных учеников дает возможность педагогу контролировать процесс обучения воспитанников.

Целесообразна организация самоподготовки в виде следующей игры: воспитанники ставятся в пары, пары делятся на группы. Одна пара танцует базовые элементы, другая контролирует качество ее исполнения по следующим критериям:

- музыкальность - основной ритм;
- стойка и линии тела;
- техника ног и работа стопы;
- наличие контакта (дополнительный косвенный критерий).

Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательность и внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик) освоение материала происходит натурально не одновременно, от педагога требуется умение быстро изменить методику (построить другой ассоциативный ряд, систему образов, символов. 2-3 - ходовых игр, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

Особенности технической подготовки

1. Особенности ощущений:

техника физических упражнений связана с ощущениями. Основными являются: мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.

2. Особенности восприятия: свойства движения - характер, форма, амплитуда, направление,

продолжительность, скорость, положение; восприятие времени отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные свойства - ритм и темп; специализированное восприятие - «чувство дистанции».

3. Особенности внимания:

внимание выполняет организационную, координирующую, регулирующую, стимулирующую функцию; • сосредоточение;

- распределение внимания; • переключение; устойчивость.

4. Особенности памяти:

- осознанное запоминание;
- развитие двигательной памяти, составляющей основу мышечно-двигательных образов заученных движений.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Тематическое планирование занятий в группах по бальным танцам предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к цикличной структуре работы студии бального танца. Основные цели подобных мероприятий это:

- привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;
- текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы», хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и.т.д.). Существенное

значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 7 - 8 лет , 13 - 14 лет и 15-16 лет отличаются по программе подготовки, количеству изучаемых танцев, сложности элементов, фигур, композиций.

Формы подведения итогов

Для 1 - го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл(16 занятий, 2-3 танца), открытый урок для родителей;
- второй цикл (февраль). Контроль осуществляется в форме участия в концерте, возможность участия в которых широко предоставляются новогодними праздниками. На концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющихся в наличии танцевальных уровней детей;
- третий цикл (23 февраля и 8 марта);
- четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное) с награждением участников грамотами.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема	Практические	Теоретические	Всего
1	Музыкально-ритмическая подготовка	10	1	11
2	Специальная физическая подготовка	5	2	7
3	Медленный Вальс	5	2	7
4	Квикстеп	4	2	6
5	Самба	5	2	7
6	Ча-ча-ча	5	2	7
7	Джайв	6	2	8
8	Репетиционная деятельность	9	4	13
9	Культурно-просветительная	-	4	4
10	Концертная деятельность	2	-	2
	Итого	51	21	72

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Музыкально-ритмическая подготовка.

Теоретические: структура музыкального произведения.

Практические: развитие танцевальной координации движений, усложнения комплекса ритмических упражнений **2. Специальная физическая подготовка**

Теоретические: СФП-служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости: быстроты, гибкости, силы и координации движения. *Практические*: подводящие упражнения и фазы движений, упражнения на «синхронность».

3. Медленный Вальс.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Понятие «свинг», «перекат».

Практические: натуральный спин поворот, перемена хэзитейшн, реверсивное кортэ, плетение из променадной позиции.

4. Квикстеп.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практические: Четвертные повороты, натуральный спин поворот, Ви 6, бегущее окончание.

5. Самба.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: Вольта в продвижении вправо и в влево, соло вольта на месте, реверсивный поворот, корта джака, мэйпоул, коса.

6. Ча-ча-ча.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: основные движения, турецкое полотенце, кубинский брэйк, дробленый кубинский диск, натуральный волчок.

7. **Джайв.**

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: основное движение, свивалы с носка на каблук, американский спин, хлыст, раскручивание, смена рук за спиной.

8. **Репетиционная деятельность.**

Теоретические: описание фигур, правильная расстановка, схема перемещения пары по залу, структура композиции.

Практические: Отработка техники исполнения, вариации танцев.

9. **Культурно-просветительная.**

Теоретические: история развития танцев, традиции

10. **Концертная деятельность** *Практические:* выступление на турнирах различного уровня.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

- Совершенствование танцевальных форм в сложных соединениях;
- Знание правил перемещения по танцевальной площадке; • Овладение тренировочными и конкурсными композициями.
- Применение специальных физических упражнений для совершенствования базовой техники танцев.

Способы проверки:

- Контрольные занятия;
- Открытые занятия;
- Участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества; • Отчётные выступления.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Тема	Практические	Теоретические	Всего
1	Музыкально-ритмическая подготовка	6	3	9
2	Структура танца	6	3	9
3	Медленный Вальс	9	5	14
4	Венский Вальс	9	5	14
5	Самба	9	5	14
6	Ча-ча-ча	9	5	14
7	Джайв	9	5	14
8	Репетиционная деятельность	6	3	9
9	Культурно-просветительная	3	-	3
10	Концертная деятельность	4	2	6
	Итого	70	36	106

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Музыкально-ритмическая подготовка.

Теоретические: структура музыкального произведения, эстетика и сценическое движение.

Практические: изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития воспитанников., усложненный комплекс ритмических упражнений. **2. Структура танца**

Теоретические: подбор фигур, правильная расстановка, согласование фигур, схема перемещения по залу/сцене, структура композиции.

Практические: исполнение композиций.

3. Медленный Вальс.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, Изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические:

4. Венский Вальс.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практические: натуральный поворот, реверсивный поворот, перемена вперед из правого поворота в левый, перемена вперед из левого поворота в правый., элементы фигурного вальса.

5. Самба.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: основные движения, закрытые роки, открытые роки, аргентинские кроссы, крузадо шаги.

6. Ча-ча-ча.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: основные движения, усложненные раскрытия, тайминг «гуапача», роуп спиннинг.

7. Джайв.

Теоретические: Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практические: основные движения, шаги цыпленка, флики в брэйк.

8. Репетиционная деятельность.

Теоретические: описание фигур, правильная расстановка, схема перемещения пары по залу, структура композиции, построение номеров.

Практические: Отработка техники исполнения, упражнения на «синхронность».

9.Культурно-просветительная.

Практические: посещение турниров, фестивалей

10.Концертная деятельность

Теоретические: поведение во время выступлений/конкурсов, план сцены, размещение на сцене *Практические:* выступление на турнирах и фестивалях различного уровня.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

- Овладение правилами развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- Овладение способами перемещения на разных танцевальных площадках (зал/сцена);

•.Знание структуры танцев и музыкальных произведений; • Умение владеть средствами музыкальной выразительности.

МАТЕРИАЛЬНОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материальное и техническое обеспечение программы

- Наличие танцевальной паркетной площадки;
- Наличие стенных зеркал;
- аудио и видео техника;
- компьютер, различные носители информации;
- Тренажеры, скакалки, резиновые жгуты, штанга;
- Раздевалки, соответствующие санитарно - гигиеническим нормам, соответствующее освещение;
- Танцевальные костюмы, соответствующие правилам СТСР; (Союза ТанцевальноСпортаРоссии)
  Специальная обувь.

Методическое обеспечение

- Основные правила и положения СТСР (Союз Танцевально Спорта России);
- Методическая литература;
- Наглядный материал (обучающие видео - записи, фильмы, записи конкурсов);
- Программа обучения, соответствующая специализации и возрастной классификации учащихся.

Здоровье сберегающие технологии

- Освещенность в тренировочном зале;
- Создание экологического комфорта в зале;
- Создание атмосферы уважительного отношения к различным особенностям личности воспитанника;
- Применение эмоциональных разрядок на уроках;
- Личная гигиена.

ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Этап отбора и начальной подготовки

1 год обучения

Цель: развитие физических качеств, специальных двигательных умений психических функций, необходимых для успешной деятельности в бальных танцах

Задачи:

образовательные:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств.
2. Освоение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
3. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
4. Начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку.
5. Знакомство с основами танцевального этикета.

развивающие:

1. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
2. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
3. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации. ***воспитательные:***

1. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
2. Воспитание настойчивости и чувства прекрасного.
3. Формирование спортивного трудолюбия.
4. Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания, доброжелательных отношений в паре.

2. Этап начальной специализированной подготовки

2 год обучения

Цель: освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых фигур танцев.

Задачи.

Образовательные:

1. Начальная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней гр.трудности, освоение фигур танцев.
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
4. Ритмическая подготовка.
5. Формирование понимания структуры танца.

6. Построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
7. Начало формирования композиционного мышления.
8. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях. *Развивающие:*

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма воспитанников.
2. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся предмет, - т.е. пар на паркете, владение паркетом).
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Базовая психологическая подготовка - психологическое образование и обучение.
2. Воспитание морально - волевых и нравственно - этических качеств.
3. Воспитание творческой активности, привитие необходимых навыков.

3. Этап углубленной подготовки

Цель: Овладение навыками исполнения сложных фигур, соединений, связок. Специальная техническая подготовка и формирование индивидуального стиля выполнения фигур и танцев.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование специальной технической подготовленности.
2. Совершенствование базовой технической подготовленности- повышение надежности (стабильности) выполнения базовых танцевальных элементов и фигур
3. Формирование понимания структуры танца.
4. Начало формирования композиционного мышления.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств организма.
2. Развитие музыкально-двигательной подготовленности.
3. Развитие восприятия движений через характер, форму, амплитуду, направление, усилие, продолжительность, скорость.
4. Развитие мышечно-двигательных, вестибулярных, осязательных, зрительных, слуховых ощущений через овладение техникой физических упражнений.

Воспитательные:

1. Формирование психологической готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения, мобилизации всех психологических и физических сил, аутотренинг.
2. Воспитания чувства дружбы и товарищества, достоинства и чести, долга и ответственности, дисциплинированности, требовательности себе, культуры поведения.
3. Воспитание коммуникативных свойств личности.

4. Этап спортивного совершенствования

Цель: Сформировать навыки выполнения соревновательных действий, позволяющие эффектно демонстрировать индивидуальный стиль исполнения оригинальных и сложных фигур и композиций в единстве с музыкой.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование технической подготвленности- повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях и композициях.
2. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
3. Формирование тренировочного и индивидуального стиля исполнения.

Развивающие:

1. Развитие творческих способностей.
2. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности.
3. Развитие сложных и перспективных элементов и соединений.

Воспитательные:

1. Воспитание культуры поведения в коллективе, взаимопомощь.
2. Воспитание эмоционально положительного отношения к танцевальному искусству.
3. Воспитание нравственных качеств личности.
4. Воспитание стремления к самосовершенствованию.

Общая цель: Воспитание и развитие навыков самостоятельного ритмического движения.

1) Элементы современного танца: контракция, ронд, волна.

2) Бальные танцы: Медленный вальс, Рок-н-ролл, Ча-ча-ча, Квикстеп, Самба, Джайв, Фигурный вальс, Венский Вальс
3) Танцевальные импровизации: составление комбинаций на заданную музыкальную тему из изученных элементов того или иного танца.

Технология обучения

Основные методы спортивной тренировки

Основными методами спортивной тренировки являются – повторный, переменный, интервальный и соревновательный.
Повторный метод:

непрерывная работа, выполняемая до полного утомления, повышает работоспособность, но не так эффективно, как многократное повтор заученных движений. Движения повторяются после неизменяемых интервалов отдыха или вообще без них. Число повторений – варьируется;
Переменный метод:

физическое упражнение выполняется с переменной интенсивностью и длительностью. Большие напряжения при переменном методе сменяются малыми напряжениями. Низкий темп исполнения композиции сменяется высоким темпом, что помогает быстро и четко вырабатывать синхронность движения.
Интервальный метод:

многократное повторение композиции одного танца, с постепенным сокращением интервалов отдыха.

Постепенно увеличиваем продолжительность исполнения композиции подряд; *Соревновательный метод:*

применяется в работе с подготовленными танцорами. По программе каждого класса, в условиях максимально приближенных к условиям соревнований. Соперничество заставляет мобилизовать все свои силы.

Обучение проводится по принципам систематичности, доступности, последовательности, наглядности. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей детей и развития их творческих способностей.

1. Результативность.

Разучивать новый материал следует в медленном темпе, сначала без музыки, повторяя на каждом последующем уроке пройденное ранее до полного закрепления мышечной памяти. Постоянно исправлять ошибки и индивидуально подходить к каждому ученику. Занятия должны строится так, чтобы доставлять ребёнку не только пользу, но и радость.

2. Экономичность.

На одном уроке могут изучаться элементы различных видов танца, исполняться задания на импровизацию, музыкальные игры.

3. Воспроизводимость.

Программу можно легко исполнять другому педагогу, имеющему достаточное хореографическое образование и владеющему тем

материалом, который в ней заложен. При этом перечень изучаемых танцев может варьироваться в соответствии с обстоятельствами работы.

4. Корректируемость.

Программу можно изменять: усложнять или упрощать в зависимости от способностей детей в каждом конкретном классе.

5. Основные приёмы работы.

При работе над новым материалом важны как словесные объяснения, так и показ движений. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образны и конкретны. Педагог должен постепенно приучать детей к употреблению профессиональных терминов. Огромную роль в работе играет показ движений. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений, и разучивания танца в целом. В начале обучения педагог должен выполнять упражнения вместе с детьми. В дальнейшем рекомендуется привлекать к показу успевающих учеников, т.к. дети легче схватывают и понимают движения, когда их выполняет ровесник. Такой приём учит их видеть и оценивать хорошее исполнение. Очень действенен также индивидуальный просмотр каждого ребёнка, дающий ученику возможность оценить недостатки и достоинства работы товарища и стимулирующей его к более правильному исполнению танца. Такая практика вырабатывает старание, т.к. дети честолюбивы и стремятся сделать что-то лучше других.

В процессе занятия педагог использует различные подходы к обучению. Среди них: фронтальный - объяснение материала всей группе, дифференцированный дополнительное объяснение для тех, кто схватывает медленно, и индивидуальный - работа с отдельными учениками.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоре невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. ***Педагогические средства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно - тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно - тренировочных занятий;

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно - тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов занятий;

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, также активизировать работу по развитию специальных
физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме. Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Необходимо осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важной задачей воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Список используемой литературы

Литература для педагога

1. Богословский В.П., Кудрявцев В.В., Уварова В.А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня.- Москва. Министерство просвещения СССР., 1979 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Ленинград. Искусство, 1980 г.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- Москва. Физкультура и спорт.,1981 г.
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.- Москва. 2000 г.
5. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. Ленинград. ВЦСПС. 1975 г.
6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. -Москва. Физкультура и спорт., 1982 г.
7. Масленникова В. Педагогика. -Москва., 1975 г. 8. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Лондон..2010 г.
9. Мур А. Популярные вариации..-Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. -Ленинград 1974 г
10. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте (Кафедра психологии ИФК им. П.Ф. Лесгафта).- Ленинград. 1977 г.
11. Ромэйн Э. Вопросы и ответы.- Лондон - СПб 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
12. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта.- Москва. Просвещение, 2003 г.
13. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н., Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.- Лондон. Перевод и редакция Пин Ю.- СПб. 2008 г

Литература для детей

1. Барышников Т. Азбука хореографии.- Москва. Рольф., 2001 г.
2. Боттомер П. Уроки танца. -Москва., ЭКСМО. 2003.
3. Еремина М.Ю. Роман с танцем. -СПб., 1998 г.
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ.-Москва. Советский спорт., 1989г.
5. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо.- Москва.1991.

Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец.- Москва. Просвещение, -1978 г.