

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1317»

улица Академика Анохина, дом 4 корпус 5, г. Москва, 119602
тел.: (495) 735-66-00, 735-66-11, 735-66-22, факс: (495) 735-66-33,

E-mail: 1317@edu.mos.ru, 1317@bk.ru, sch1317.mskobr.ru

ОКПО 26139669, ОГРН 5137746208507, ИНН/КПП 7729759977/772901001

«Согласовано»

Заместитель директора

по содержанию образования и
конвергенции


_____ Кис Р. Н.

«23» августа» 2018 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа

№ 1317


_____ Глебова В. Л.

Приказ № 95/00 от

«23» августа 2018 г.

**Рабочая программа
2018-2019 учебного года
по Спортивно-бальным танцам
педагога дополнительного образования
Елисейевой Анастасии Александровны**

Педагогический стаж: 12 лет

Москва 2018 год

1. Пояснительная записка

Первый и второй год обучения спортивным бальным танцам соответствует программе «Шесть ступеней мастерства». Эта программа представляет собой 2-ой этап развития учащихся - этап начальной подготовки.

Данная программа является образовательной и имеет две направленности художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную.

Программа «Шесть ступеней мастерства» предназначена для привлечения жителей города Москвы к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышением уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства, пропаганды спортивного образа жизни; сохранения интереса к занятиям спортивными бальными танцами и реализации творческого самовыражения танцоров; привлечения большего количества участников к танцевальному спорту; постепенной подготовки танцевальных пар к спортивным соревнованиям по классам и разрядам («большой спорт»).

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощенности ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

Потребность в движении – естественная потребность человека, необходимая основа его жизни и здоровья. Каждый человек хочет быть здоровым; здоровый человек счастлив. Здоровье выражается в гармоническом развитии всех функций организма. Достижению этой цели прекрасно служат занятия гимнастикой. Конечная цель занятий гимнастикой состоит в том, чтобы постепенно привести организм обучающегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Поэтому, помимо изучения непосредственно танцевальной программы большое внимание уделяется физической подготовке детей. На первом году обучения небольшой комплекс обще-развивающих упражнений дается в качестве разминки в начале урока. Со второго года обучения вводится отдельное занятие по гимнастике, на котором ребятам даются обще-развивающие и специально-укрепляющие упражнения. Такой комплекс специально подобранных упражнений позволяет учащимся получить гармоничное физическое развитие и активно использовать в танце возможности своего тела. На занятие гимнастикой отводится отдельный час один раз в неделю.

Также ребята могут самостоятельно выполнять изученный комплекс упражнений дома с родителями.

Учащемуся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

Человек в обычной жизни выполняет много ограниченных движений, при которых возможности двигательного аппарата используется лишь частично; в результате появляются и становятся привычными такие недостатки, как слабая сгибаемость спины, малая подвижность шеи, плечевых, локтевых, запястных суставов и суставов пальцев, неполная разгибаемость коленных суставов, «ахилла» и стопы.

Движения, в которых участвуют лишь немногие суставы, при чём в нескольких ограниченных направлениях, не могут служить развитию гибкости и никогда не приведут к гармоничному развитию тела. Поэтому задача на уроках гимнастики состоит в том, чтобы оснащать учеников запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой; это должно вызвать реальное изменение двигательных органов, улучшить их функционирование.

2. Цели и задачи.

«Шесть ступеней мастерства» (1-2 год обучения)

Целью программы является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Задачи.

1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомства с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса;
- развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

2. Развитие физических возможностей детей с помощью: - укрепления общего физического состояния организма;

- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

3. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- навыки общения в коллективе, друг с другом;

4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Данная программа рассчитана на одногодичное обучение детей 5-10 лет. Структура занятия определяется психологическими особенностями детей данного возраста.

Учебная работа младших школьников в основном требует развития первой сигнальной системы - ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в памяти в виде наглядных образов. Следует, однако, учитывать, что способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние явления и предметы неточно, выделяя их случайные признаки и особенности, почему-то привлекающие к себе внимание.

Недостаточно развита у младших школьников также способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут; напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к нервному утомлению.

Память у младших школьников подобно процессам восприятия все еще имеет наглядно-образный характер: дети легче запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую, смысловую сторону. Они с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую его структуру, его целостность и взаимосвязанность частей; запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия.

Лишь постепенно к концу данного возрастного периода дети научаются приемам преднамеренного запоминания и заучивания.

Чтобы избежать этого, необходимо часто, систематически, на протяжении длительного времени повторять пройденный учебный материал.

Мышление у детей в младшем школьном возрасте также отличается наглядно-образным характером: оно неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Более полезно развивать функцию мышления у детей, вовлекая их в активную практическую деятельность, опирающуюся на познание закономерностей и сущности тех или других явлений (например, активная работа в уголке живой природы). Большое значение для развития функции мышления имеют игры.

Подвижные игры полезны также и для развития способности младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм у детей всегда связан с яркими эмоциональными переживаниями.

Для младших школьников характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, обусловленность определенными формами деятельности, движений, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах (дети этого возраста обладают слабой способностью скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются), быстрая смена как по интенсивности (иногда доходящей до степени аффекта), так и по характеру (младшие школьники не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется теми или иными

обстоятельствами).

У младших школьников необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Это достигается, прежде всего педагогически правильной организацией учебной работы в целом. Большими возможностями в этом отношении располагает физическое воспитание.

Режим занятий.

Срок реализации программы: 2 года

Общее количество часов в год на реализацию данной программы:

1-ый год обучения: 76 часов.

2-ой год обучения: 114 часов.

Занятия проводятся:

1-ый год обучения: 2 раза в неделю по 60 минут.

2-ой год обучения: 2 раза в неделю по 60 минут и

1 раз в неделю по 60 минут – гимнастика.

Структура учебного занятия

1 час	5 мин	Учебно-организационная работа
	25 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	20 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- ИСТОРИЮ и географию танцев народов мира;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

Они будут уметь:

- исполнять танцевальную программу первых трёх (четырёх) ступеней мастерства;
- самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- «слушать музыку».

Дети овладеют навыками:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- танцевальной координации;
- общения в паре и в детском коллективе.

По окончании второго года обучения участники студии будут знать: - танцевальную терминологию на русском и английском языках;

- начальные сведения об истории происхождения и развития танцевального спорта в мире;
- различные танцевальные стили;
- правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они будут уметь:

- отличать танцевальные стили в соответствии с характером исполнения и музыки;

- исполнять программу 4-6 ступеней мастерства;
- танцевать в паре и составлять авторские композиции танцев;
- оценивать правильность исполнения: танцев.

Выпускники студии овладеют навыками: - начального спортивного танцевания;

- творческой импровизации в выборе различных видов хореографии танцев;
- самостоятельной подготовки к занятиям;
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального урока;
- межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытые уроки;
- показательные выступления;
- аттестации.

Учебно-тематический план (спортивные бальные танцы)
Первый год обучения

	Название разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Разминка/тренаж - верхний плечевой пояс - брюшной пресс - отделы позвоночника - мышцы ног и суставы	2	4	6
3	Партер - игровой стрейчинг - расслабление - растяжение	2	6	8
4	Танцевальная азбука - музыкальный размер - направления движения - степень поворота	2	2	4
5	Детские массовые танцы - танцы Артека - танцы-приговорки - детские бальные танцы	4	6	10
6	Линейные танцы - танец-пятиминутка - диско-танцы - «уличные» и кантри-танцы, латина	2	4	6
7	Социальные танцы - фокстротные танцы - историко-бытовые танцы - клубная латина	2	8	10
8	Европейская программа танцев - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	4	6	10

9	Латиноамериканская программа танцев - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	4	6	10
10	Аттестация	2	2	4
11	Организационные итоговые мероприятия	2	4	6
	Итого:	27	49	76

Учебно-тематический план (спортивные бальные танцы)
Второй год обучения

	Название разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Разминка/тренаж - верхний плечевой пояс - брюшной пресс - отделы позвоночника - мышцы ног и суставы	2	4	6
3	Партер - игровой стрейчинг - расслабление - растяжение	2	6	8
4	Танцевальная азбука - музыкальный размер - направления движения - степень поворота	2	2	4
5	Детские массовые танцы - танцы Артека - танцы-приговорки - детские бальные танцы	4	6	10
6	Линейные танцы - танец-пятиминутка - диско-танцы - «уличные» и кантри-танцы, латина	2	4	6
7	Социальные танцы - фокстротные танцы - историко-бытовые танцы - клубная латина	2	8	10
8	Европейская программа танцев - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	4	8	12
9	Латиноамериканская программа танцев - «три танца для начала» - классификация фигур - парное танцевание	4	8	12
10	Аттестация	2	2	4
11	Организационные итоговые мероприятия	1	1	2

Итого:	26	50	76
--------	----	----	----

Учебно-тематический план (гимнастика)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			Теоретических	Практических
	Основы знаний	5	5	
1	Здоровье и физическое развитие человека	1	1	
2	Оценка собственного здоровья	0,5	0,5	
3	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	
4	Азы массажа и самомассажа	0,5	0,5	
5	Закаливание и здоровье	1	1	
6	Питание и здоровье	0,5	0,5	
7	Образ жизни как фактор здоровья	1	1	
	Общая физическая подготовка	4,5		4,5
	Специальная физическая подготовка		4	24,5
1	Формирование навыка правильной осанки	14	1	13
1.1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	6	1	4
1.2	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	4		4
1.3	Упражнения в равновесии	2		2
1.4	Тренировка основных	2		2

	исходных положений и развитие “мышечно-суставного чувства”			
2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	8	-	8
2.1	Комплексы упражнений в различных и.п.	3		3
2.2	Комплексы упражнений в движении	4		4
2.3	Упражнения с применением предметов	1		1
3	Дыхательная гимнастика	1	0,5	0,5
4	Самомассаж биологически активных точек	0,5		0,5
5	Упражнения в расслаблении	2	1	1
6	Гимнастика для глаз	1	0,5	0,5
7	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата	2	1	1
			В течение года	
Итого часов:		38	9	29

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практической материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание программы

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Азы массажа и самомассажа.

5. Накалывание и здоровье.
6. Питание и здоровье.
7. Образ жизни как фактор здоровья.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

3. Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- круговая тренировка.

5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Специальная физическая подготовка

1. Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

2. Корректирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

1) Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы,

голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

2) Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3) Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

4) Тренировка основных исходных положений.

5) Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

6) Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата и позных реакций. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

4. Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Требования к учащимся

1. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
2. Знать о правилах питания и закаливания.
3. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).
4. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа.

Методическое обеспечение программы

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно-суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. Для младших школьников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на уроке и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Список литературы.

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.; М., 1964.
2. Баранов А. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. – М.: Дополнительное образование, 2003. - №1.
3. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О. Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М.; Л., 1937.
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
5. Т. Н. Овчинникова «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» - М.: «Просвещение», 1986
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Люкси, 1996
7. Программа аттестации Московского Городского Дворца Детского (Юношеского) Творчества «Шесть ступеней мастерства». 1999
8. Правила и положения региональной общественной организации «Московская Федерация Танцевального Спорта». 2004
9. Карташева И.Н. Воспитание танцем. – М.: Искусство, 1976.
10. Костовицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебно-метод. пособие. – 2-е изд. доп. – Л.: Искусство, 1981.
11. Уральская В.И., Гороховщиков Г.С. В ритме вальса. – М.: Искусство, 1988.