

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор СДЮСШОР №1

Иньков Е.В.

Протокол педагогического совета

№ 3 от «29» мая 2014



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Катунова М.Р.

Приказ № 1573 от «11» 06 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спортивный бальный танец на паркете»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Авторы: **Княстяпина Юлия Юрьевна**- руководитель клуба «Ритм»,
Горелик Яков Шмеркович,
Залевская Ирина Александровна,

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от «10» 06 2014

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Данная программа является составной частью общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее, программа) клуба «Ритм».

Для успешного освоения данной программы, начинающий танцор должен предварительно закончить обучение в группах «школы танцев». Обучение по данной программе предполагает: углубленный уровень изучения материала, более серьезные тренировочные занятия, стабильные конкурсные выступления, проявление необходимых для спортсмена качеств (упорство, настойчивость, трудолюбие и т.д.). Итог- присвоение танцора «Е» класса.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

- психологическая адаптация спортсменов-танцоров к специфическим условиям соревновательной деятельности.

- обеспечение поддержания необходимого уровня функционального состояния организма.

Новизна программы

- использование специальной физической подготовки в танцевальном спорте;

- психологическая подготовка к восприятию рейтингового результата в танцевальном спорте;

Педагогическая целесообразность

- ребенок становится более дисциплинированным;

- учится лучше организовывать свое свободное время, что в свою очередь влияет и на успехи в школьном обучении;

- следит за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и прически.

- развивается коммуникативная культура ребенка, появляется необходимость поиска компромиссного решения для достижения общей цели.

Цель:

Создание условий для продуктивной танцевальной деятельности;

Задачи:

обучающие

- подготовить учащихся для исполнения конкурсной программы «Е» класс.

- выявить способных и одаренных учащихся, раскрыть и развить их индивидуальные способности;

- познакомить учащихся с творчеством лучших танцевальных дуэтов и ансамблей;

развивающие

- развивать пластическую выразительность, физическую активность детей ;

- развивать устойчивый интерес к танцевальному искусству и спорту;

- развивать творческие способности;

воспитательные

- воспитывать спортивные, волевые качества;

- создать благоприятный психологический климат в коллективе;

- привлечь родителей к организации массовых праздников, танцевальных конкурсов клуба.

Отличительные особенности программы

- относительная простота и доступность теоретического и практического материала программы на начальном этапе обучения спортивному бальному танцу в категории «Спорт высших достижений»

- ориентация на развитие таких качеств характера ребенка, как упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех.

Условия набора

Программа предназначена для учащихся 9-11 лет. Группы комплектуются парами, наполняемость в группе не менее 10 человек, равное количество мальчиков и девочек. В группу могут быть зачислены учащиеся клуба «Ритм» успешно освоившие программу «Школы танцев» в течение двух лет, имеющие опыт выступления на конкурсах по программе «Массовый спорт» 1 и 2 ступень. В группу могут быть зачислены дети из других коллективов соответствующего возраста и танцевального уровня, после предварительного просмотра. Всем учащимся необходимо иметь медицинский допуск к занятиям

Срок реализации

Длительность обучения по программе составляет 1 год.

Сводный учебный план

| | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 4 год обуч. | 5 год обуч. | 6 год обуч. | 7 год обуч. |
|---|----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Школа танцев. Первые шаги. | 144 часа | - | - | - | - | - | - |
| Школа танцев. Углубленное обучение. | - | 216 часов | - | - | - | - | - |
| Спортивный бальный танец на паркете | - | - | 216 часов | - | - | - | - |
| Спортивный бальный танец .Углубленное обучение. | - | - | - | 288 часов | 288 часов | 288 часов | 288 часов |
| Хореография. | - | - | 72 часа | 72 часа | 72 часа | 72 часа | 72 часа |

Этапы обучения в рамках комплексной общеобразовательной (общеразвивающей) программы клуба «Ритм»

| Название программы | Этапы обучения | | |
|--|------------------|------------------|----------------------------|
| | 1 начальный | 2 углубленный | 3 спортивное мастерство |
| | Сроки реализации | | |
| Школа танцев. Первые шаги. | 1 год | | |
| Школа танцев. Углубленное обучение. | 1 год | | |
| Спортивный бальный танец на паркете. | | 1 год | |
| Спортивный бальный танец на паркете – углубленное обучение | | | 4 года |
| Хореография для групп спортивного бального танца | | 1 год | 4 года |

Условия реализации программы

Режим занятий

3 раза в неделю по 2 академических часа

Наполняемость групп

Группы по 10 человек. Равное количество мальчиков и девочек.

Формы реализации

- *Групповые занятия* в зале. Изложение педагогом учебного материала. Разминка, разучивание и протанцовка тренировочных упражнений, танцевальных элементов, конкурсных композиций и т.д.
- *Индивидуальные занятия*.. Работа с отдельными парами, для подготовки к соревнованиям, постановки конкурсных композиций.
- *Конкурсные выступления*.. Участие в конкурсах различного уровня (межклубные, городские, междугородние, международные) по программе «Массовый спорт» 3 ступень, лучшие по программе "Е" класса.
- *Просмотр видеоматериалов*- основы европейских и латиноамериканских танцев в исполнении чемпионов мира и Европы.
- *Разбор и анализ ошибок*. Наблюдение учащихся за выступлениями друг друга. Умение проанализировать исполнение и выделить основные технические ошибки. Такие занятия лучше проводить после разучивания новых элементов и композиций. Учащиеся могут по очереди выступать в качестве экзаменатора или «судьи» и в качестве испытуемого «участника конкурса», «демонстратора»
- *Посещение чемпионатов города*, междугородних и международных конкурсов исполнителей более высокого уровня
- *Выполнение самостоятельных творческих заданий*. Даже на этом уровне дети способны проявить способности постановщика. Учащимся необходимо определить тему, танцевальный ритм, длительность выступления. На базе ранее разученных элементов (например, рок-н-ролл или полька) учащиеся должны составить танцевальные композиции. Соединения элементов должны быть логичны, необходимо сохранить ритмический рисунок танца и его характер.
- *Учащиеся могут выступать в качестве демонстратора*. Например, разминку учащиеся могут проводить по очереди. Можно устроить и соревнование среди ребят.
- *Открытые уроки*.
- *Зачетные занятия*. Один раз в месяц можно проводить в группе зачетные занятия по изученному материалу. Необходимо четко определить критерии оценки.
- *Показательные выступления*. Для учащихся это явится определенным стимулом, т.к. возможность выступать получают самые старательные и ответственные. Показательные выступления помогают учащимся раскрывать свои артистические способности, формируют умение подавать себя зрителям.

- *Танцевальные праздники*. Организация танцевальных праздников поможет педагогу решить множество эстетических и этических проблем. Привить определенную манеру поведения в общении мальчиков с девочками и с друзьями. Выглядеть нарядно и опрятно одетым, аккуратно причесанным. Проявлять свои эмоции естественно и, в то же время сдержанно, соблюдая определенный этикет. Участие в подобных праздниках помогает ребятам, застенчивым, чувствовать себя уверенней.

Ожидаемый результат

Результаты освоения предметного содержания

- Овладение основами латиноамериканской, европейской и отечественной программ;
- Выполнение танцевального разряда «Е» класс;
- Знания по истории бальной хореографии;
- Умение свободно двигаться и ориентироваться в определенных музыкальных ритмах;
- Развитие устойчивого интереса к спортивным танцам;
- Навыки выступления на конкурсах по спортивным бальным танцам любого уровня;
- Профориентация.

Личностные изменения

- Знания в области личной гигиены;
- Умения поддержки хорошей физической формы;
- Укрепление позитивной оценки собственного опыта;
- Опыт регуляции поведения;
- Навыки формирования психологической атмосферы внутри пары.

Система контроля результативности освоения учащимися программы представлена в таблице:

| Виды | Формы и методы | Периодичность |
|-----------------|---|--|
| Предварительный | -конкурсный просмотр абитуриентов -анкетирование родителей и детей -собеседование | 1 раз в год |
| Текущий | -наблюдение -практические задания -опрос (освоение теоретического материала) -семинарские занятия -анализ результатов конкурсных выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня (городские, российские, международные) на основании записи в квалификационной книжки танцора -индивидуальные беседы с учащимися и родителями. | Ежеурочно 1 раз в месяц 1 раз в месяц 1 раз в 2 месяца еженедельно |
| Периодический | -открытый урок -показательные выступления | 1 раз в п/г |
| Итоговый | -зачет (итоговый урок) -Чемпионат СПб -анализ результатов конкурсных выступлений учащихся на соревнованиях различного уровня (городские, российские, международные) на основании записи в квалификационной книжки танцора -присвоение танцевальных и спортивных разрядов | 1 раз в год |

Перейти к изучению следующей программы в клубе «Ритм», в рамках комплексной программы, возможно только при условии выполнения определенного танцевально-спортивного норматива. Согласно итогам освоения программы «Спортивный танец на

паркете» необходимо освоить программу «Е» класса.

Учебно-тематический план

| № | Тема | Всего | Теория | Практика |
|---|--|-----------------|--------|----------|
| 1 | Элементы музыкальной грамоты | 20 | 4 | 16 |
| 2 | Танцевальная азбука | 32 | 2 | 30 |
| 3 | Историко-бытовые и отечественные танцы | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Спортивные танцы | 108 | 8 | 100 |
| 5 | Открытые занятия | 4 | | 4 |
| 6 | Праздники и показательные выступления | 4 | | 4 |
| 7 | Выступления | 36 | | 36 |
| | Всего | 216 час. | 16 | 200 |

Содержание программы

1. Элементы музыкальной грамоты

Знакомство и изучение понятий музыкальной грамоты, знакомство танцевальными ритмами танцев по классификации

2. Танцевальная азбука.

Работа над базовыми элементами танца; знакомство с направлениями разных танцевальных школ и различных стилей исполнения; изучение исполнения лучших танцевальных пар мира;

3. Историко-бытовые и отечественные танцы.

Историко-бытовые и отечественные танцы. Танцы, включенные в этот раздел, вырабатывают выразительность рук, выворотность и красивые линии ног, умение танцевать корпусом. Все танцы композиционно последовательны, поэтому от учащегося требуется четкое знание танца, и разучивая год от года все более сложные танцы, у ребят развивается зрительная и мышечная память, поскольку любой сложный танец построен на элементах простых. позволяют исполнителям улучшить свою хореографическую подготовку, проявить артистическое дарование, умение донести до зрителей содержание композиций.

«Фигурный вальс». Авторская композиция. Хореография С. Жукова, В. Жукова. Муз. размер $\frac{3}{4}$.

«Кружевница» автор Кодратенко Г.М.

«Менуэт» Произвольная композиция

4. Спортивные танцы.

Базовый блок программы клуба. Он учитывает специфику учебного процесса подготовки танцевальных пар, его спортивную ориентацию, важность психологической совместимости партнеров.

Обучающие осваивают программа в рамках «Е» класса согласно правилам ограничения фигур СФТСП «Правила ограничения фигур»

Европейская программа:

- Медленный вальс
- Танго
- Венский вальс
- Квикстеп

Латино-американская программа:

- Самба
- Ча-ча-ча
- Румба
- Джайв

5. Открытые занятия

Один раз в полугодие. Проводится как промежуточный контроль для определения уровня освоения учащимися образовательной программы.

6. Праздники и показательные выступления

Традиционно в клубе проходят два праздника в которых принимают участие все обучающиеся :

Декабрь «День рождения клуба»;

Апрель «Закрытие танцевального сезона»

7. Выступления

- Спортивные соревнования, конкурсы межклубные, городские, чемпионат СПб.по программе «Е» класс.

- Участие в праздниках, концертах, благотворительных мероприятиях.

Методическое обеспечение образовательного процесса

Бланк протокола отбора детей в группу спортивного бального танца

| № | ФИО | Освоение теории | Значение специальных терминов | Использование знаний на практике | Примечания |
|---|-----|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Результаты освоения учащимися программы «Спортивный бальный танец на паркете» 20____/____ уч.год

Группа _____

Педагог _____

| № | Фамилия имя | Участие в праздниках и показательных выступлениях | Количество конкурсов СФТССПБ в категории спорт высших достижений | Присвоен класс |
|----|-------------|---|--|----------------|
| 1. | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

ПЛАН РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «РИТМ»

1. Расписание учебных занятий на учебный год.
2. Правила поведения учащихся во Дворце творчества юных.
3. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным бальным танцам и хореографии.
4. Расписание занятий в бассейне.
5. Оформление договоров на оказание образовательных услуг (бюджетные группы).
6. Диспансеризация учащихся. Оформление специальных медицинских страховок.
7. Представление списка необходимого клубу материально-технического оснащения и командировок в данном учебном году. Правила оформления договоров добровольного пожертвования и договоров на охрану.
8. График контрольных и итоговых уроков.
9. План массовых мероприятий клуба «Ритм» для учащихся и родителей на учебный год.
10. Участие в конкурсах ФТССПб. График конкурсов на 1 полугодие.
11. Правила ограничения фигур и спортивного костюма СТСП.
12. График выездных турниров в России и за рубежом.
13. График выездов на учебно-тренировочные сборы в течение учебного года.
14. Индивидуальные консультации с родителями: периодичность, темы.
15. Ответы на вопросы родителей.
16. Индивидуальные вопросы родителей к педагогам клуба.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Учащихся клуба «РИТМ» отъезжающих на учебно-тренировочные сборы в загородный центр детско-юношеского творчества «Зеркальный» и детский оздоровительный лагерь «Чайка».

Учебно-тренировочные сборы в клубе проходят в течение всего учебного года во время каникул. Главная цель сборов: активный, творческий отдых, поддержка и развитие спортивной формы. Поэтому все танцоры обязательно должны иметь с собой: спортивную одежду и обувь, одежду и обувь для занятий танцами и хореографией.

Практически все, что касается досуга и творчества, ребята делают сами вместе с вожатыми, педагогами и сверстниками. У нас принят самообслуживающий труд. Каждый лагерь имеет свою историю и традиции, главная из которых уважительное отношение к человеку: к его труду, личности и опыту...

День для встречи с родителями мы обязательно определим. В этот день ребята свободны от тренировок и других творческих дел. В любой другой день вы можете навестить нас после ужина с 19.30-20.30.

ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ЛАГЕРЬ?

Предметы личной гигиены: Все необходимое для утреннего и вечернего туалета, ежедневного посещения душа.

Одежда и обувь:

- Верхняя одежда и обувь по сезону. Обязательно иметь головной убор.
- Спортивный костюм и кроссовки. Футболки (чистую на каждый день), спортивные шорты.
- Одежда для повседневной носки. Комнатные тапочки. Футболки, трусы, носки меняем каждый день.
- Нарядная одежда для вечеров отдыха и дискотек.

Для посещения бассейна: резиновая шапочка, купальный костюм, сланцы, мыльные принадлежности, полотенце.

Надо ли давать ребенку деньги? На ваше усмотрение. Деньги могут понадобиться только на покупку сладостей и различных мелочей в магазине лагеря. Для сохранности мы рекомендуем сдавать их на хранение педагогам или вожатым.

Чего не следует брать с собой в лагерь?

- Дорогую аудио- и видеотехнику, дорогой сотовый телефон. Дорогие ювелирные украшения, и одежду. К сожалению, мы не сможем обеспечить их сохранность.

Нормативное обеспечение:

- Конституция Российской Федерации ст.43
- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- Закон о спорте
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844
- Об аттестации педагогических и руководящих работников государственных образовательных учреждений
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования
- Устав государственного образовательного учреждения дополнительного образования
- Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным бальным танцам и хореографии СДЮСШОР № 1
- Сборник нормативных документов Союза танцевального спорта России.
- Положение о массовом танцевальном спорте СТСП

Методические разработки:

- «Формы и методы контроля результативности освоения образовательной программы клуба спортивного бального танца» Кнестяпина Ю.Ю.
- «Формирование конкурсных танцевальных пар в подростковом возрасте» Горелик Я.Ш.
- «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии» Кнестяпина Ю.С.
- «Разнообразие метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками» Минеева Л.И.
- «Комплексная образовательная программа клуба спортивного бального танца «Ритм»
- Сценарии клубных праздников
- « Два мира в одной паре» Кнестяпина Ю.Ю,
- «Музыка бальных танцев» Минеева Л.М.

Диагностические материалы:

- Стартовые книжки танцоров
- Личные таблицы учащихся (таблицы результативности)
- Анкеты обучающихся и родителей
- Сводные протоколы спортивных мероприятий
- Протоколы контрольных и контрольно-переводных испытаний

Аудиоматериалы:

- CD диски с записью фонограмм танцевальной музыки:
 - для начинающих,
 - латино-американская программа
 - европейская программа
 - отечественная программа
 - детская музыка (песни и пьесы)
 - для показательных выступлений

Видеоматериалы:

- Концертные выступления коллектива.
- Выступления учащихся клуба «Ритм» на танцевальных конкурсах.
- Открытые занятия и клубные праздники.
- Методика преподавания спортивного бального танца «Принципы обучения начинающих» (латино-американские и европейские танцы)
- Каталог основных, базовых фигур (латино-американская и европейская программа)
- Чемпионаты и первенства России по европейской и латино-американской программам 2008-2013 г.г.
- Танцевальные конгрессы в г. Блэкпул и г. Москва.
- Открытые первенства стран: Дания (Копенгаген), Германия (Штудгард), Финляндия (Хельсинки), Эстония (Таллин).
- Музыкальные фильмы (шедевры мирового балетного искусства)

Материально-техническое обеспечение:

- Танцевальный зал (паркет, зеркала)
- Хореографический класс (спец. покрытие, станок, зеркала, душевые)
- Раздевалки
- Коврики для стрейчинга
- Скакалки
- Эспандеры
- CD , DVD, MD проигрыватели
- Усилитель, микшерский пульт
- звуковые колонки
- музыкальные центры
- Электронные клавишные музыкальные инструменты
- Телевизоры
- Видеокамеры
- Ноутбук, планшет

- Ксерокс, принтер

Электронные ресурсы:

- www.balrum.ru
- www.tansor.ru
- www.dansesport.ru
- www.interdanse.ru
- www.stardanse.com.ua
- www.ftsspb.ru
- nsportal.ru

Литература для педагогов:

- Кроповицкий О.В. «Психология подростка. Тренинг личностного роста»- М.,2001.
- Кузнецов А.Ю. «Анатомия фитнеса. 2-е издание»- М., 2007.
- Дубровский В «Гигиена физического воспитания и спорта» -«Владос» 2003.
- Звездочкин В.А. «Классический танец»- Ростов-на- Дону, «Феникс», 2003.
- Андерсон Боб «Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов»- М.,2007.
- Блок Л.Д. Классический танец. История и современность.- М.,1987.
- Лаерд. Б «Техника исполнения латиноамериканских танцев»- Лондон, Неоднократное переиздание. 2005.
- Ховард Г. «Техника исполнения европейских танцев» - Лондон. Новое издание.2011.
- Руднева С., Фин Э. «Бальные танцы» М.: Просвещение. 1970.
- Руднева С., Фин Э., «Музыкальное движение» М.: Просвещение. 1972.
- Туртова Т., Беликова А., Кветная О. Учить детей танцевать. Гуманитарный издательский центр «Владос».-М. 2003.
- Рубинштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым»,- М., 2000.
- Рябчиков А. Методические рекомендации по работе со спортивными парами.- Кафедра гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена-СПб ., 2003.
- Сборник нормативных документов. Составитель исполком Союза танцевального спорта России.- М., ЗАО ФИД Деловой экспресс. 2001.
- Положение СТСП о допустимых танцах и фигурах.- М. 2012.

Литература для учащихся и родителей:

- Иванова О. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. – М., Просвещение, 2000.
- Основы европейских и латиноамериканских танцев. – Т. Артис, 2003.
- Правила спортивного костюма СТСП. М.,2011.
- «Танцевальный вестник» ООО издательство «Сириус-Пи»
- «Мир танца», информационно-аналитический журнал.
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. «Твое здоровье» - СПб., Акцент, 2003.
- Малов В.И. «Сто великих спортивных достижений»- М., Вече, 2007.
- Худенков С.Н. «Всеобщая история танца» - М.,Эксмо, 2006.
- Худенков С.Н. «Иллюстрированная история танца» - М., Эксмо, 2006.