

Информационно-аналитические материалы к ДООП
«Росчерком по паркету»
 Педагог ДО Александр Анатольевич Ячмененко
 Динамика достижений учащихся объединения «Росчерком по паркету»
 за 2017-2019 уч. года

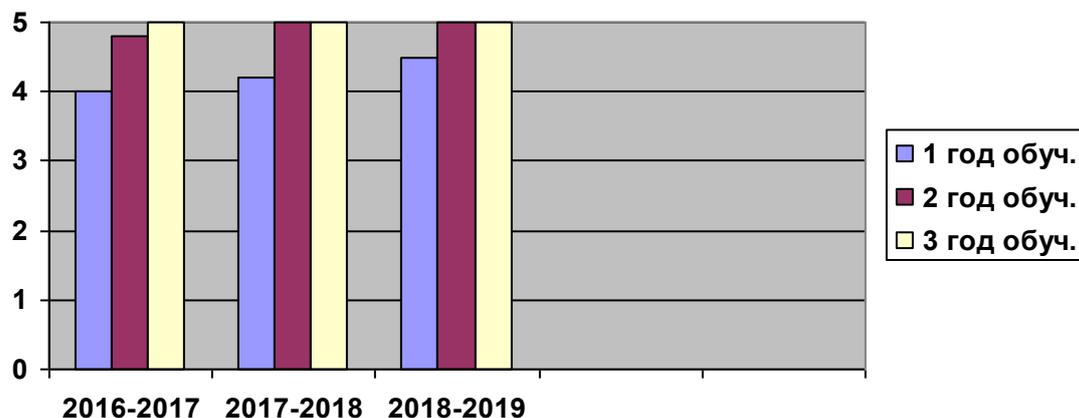


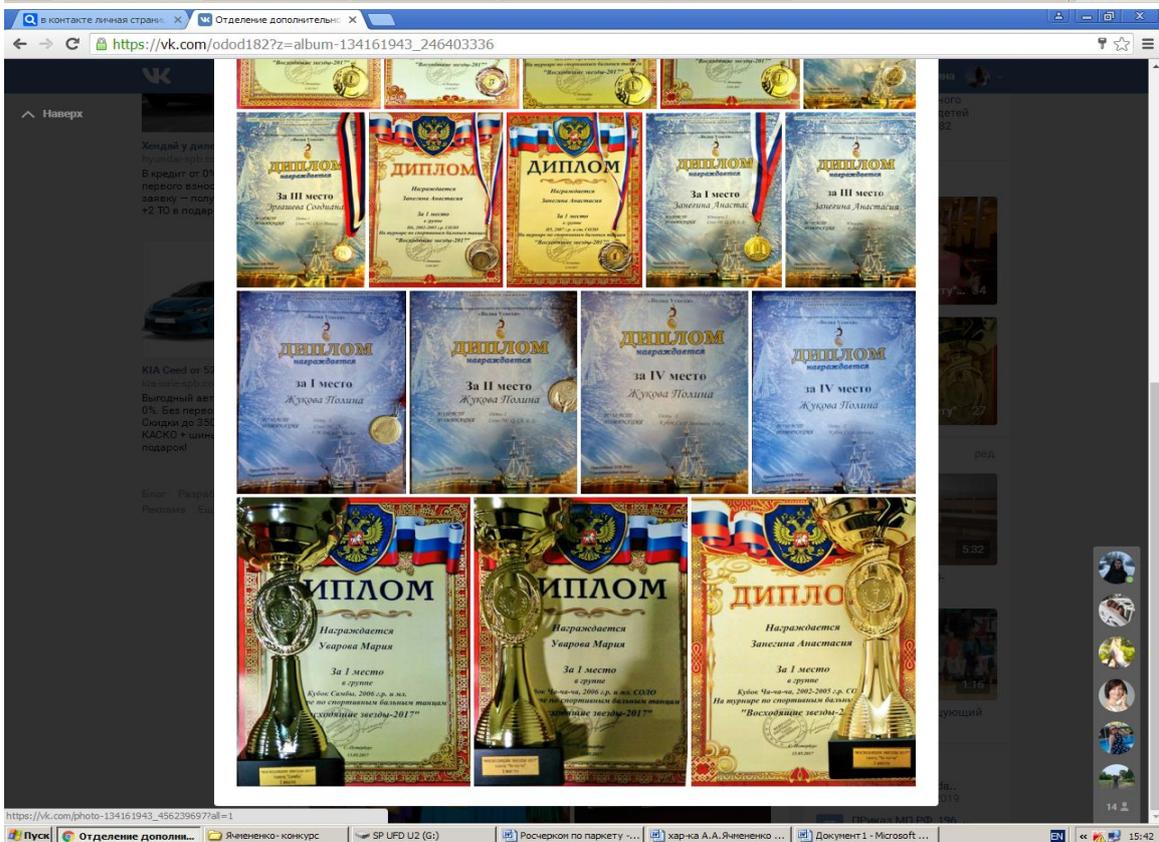
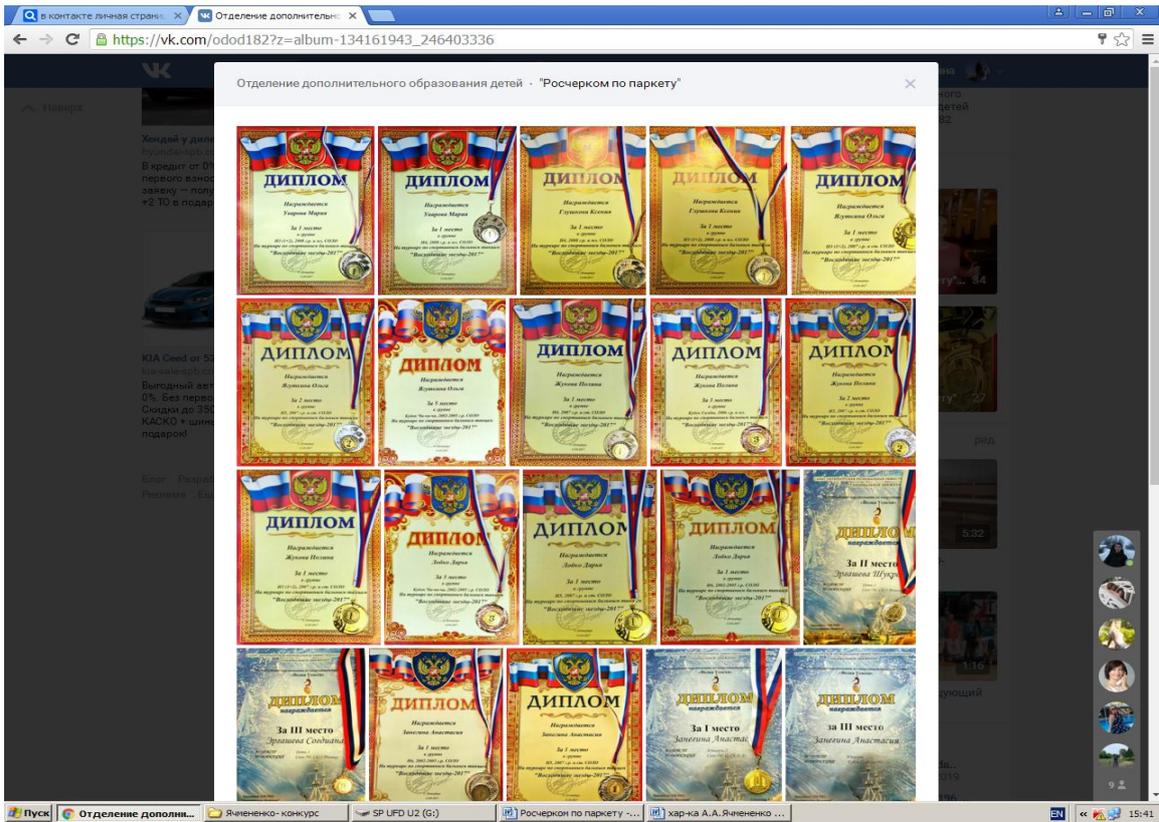
Рисунок 1. Динамика результатов и качества образовательного процесса учащихся объединения «Росчерком по паркету»

Участие в творческих мероприятиях учащихся объединения
«Росчерком по паркету»
 за 2017-2019 уч. года

Таблица

№ п / п	Год	Педагог	Школьный уровень	Районный уровень	Городской уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень	ВС ЕГО
1	01.09.16 - 30.05.17	Ячмененко А.А.	7	2	18	1	-	28
2	01.09.17 - 30.05.18	Ячмененко А.А.	5	1	22	1	-	29
3	01.09.18 - 30.05.19	Ячмененко А.А.	7	1	25	5	1	39

Достижения учащихся объединения «Росчерком по паркету»



В контакте личная страни... Отделение дополнительного образования детей

https://vk.com/odod182

Поиск

Татьяна

Наверх

ОКЕЙ МАСЛО КАРУСЕЛЬ

Натуральное Масло, сыр и творог! masloner.ru

Блог Разработчикам Реклама Ещё

17 1 547

Отделение дополнительного образования детей
9 окт в 3:32

От всей души поздравляем наших детей из объединения "Росчерком по паркету", успешно выступивших на трёх городских конкурсах по спортивным балльным танцам в прошедшие выходные (5 и 6 октября 2019г!) В общем количестве за три конкурса наши дети завоевали 9 кубков по отдельным видам танцев, 11 медалей за 1е место, 3 медали за 2е место и 1 медаль за 3е место по 3м, 5ти, 6ти и 8ми танцам в разных возрастных категориях! 🏆🏆🏆
Наши призеры: Острумова Вероника, Облипалова Эля, Абдуллаева Камилла, Голубкова Маша, Уголькова Вика, Калайджан Злата, Бобылёв Тимофей, Урвачева Александра, Добровольская Маша, Савельева Настя, Федорова Арина, Жужова Полина и Глушкова Ксения!
Молодцы! 🎉 Поздравляем всех с успешным открытием танцевального сезона, и желаем дальнейших успехов и достижений! 🥳🏆🏆🏆
Все фото и дипломы можно посмотреть в папке достижений объединения* Росчерком по паркету*.



11 1 163

"Росчерком по паркету" ... 34

ДИПЛОМ "Росчерком по паркету" ... 27

Видео 3 ред.

 5:32

Что такое СПОРТИВНО-БАЛЛЬНЫЕ ТАНЦЫ!

 1:16

Награждение НЗ("Танцующий мир-2018"11.02.18)

Документы 4

- Profstandart_Peda... 1 МБ, 18 марта 2019
- Приказ МП РФ_196... 687 КБ, 18 марта 2019
- ШПМ 21.03.2017 Ре... 3.2 МБ, 17 июня 2017

Контакты 9 ред.

Татьяна Хватаева
Руководитель ОДОД
417-24-74

10

Пуск Отделение дополни... Яцененко-конкурс SP UFD U2 (G:) Росчерком по паркету ... хар-ка А.А.Яцененко ... Документ1 - Microsoft ... 15:44

**Творческие выступления учащихся объединения «Росчерком по паркету» в мероприятиях различного уровня
2018-2019 уч. год 1 полугодие**

Дата	Мероприятие	Участники	Педагог	Результат
Школьный уровень				
05.10.18	Концерт «День учителя»	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
13.10.18	Концерт «День открытых дверей»	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
17.11.18	Мастер-классы на День открытых дверей	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
23.11.18	Концерт «День матери»	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
Районный уровень				
Городской уровень				
07.10.18	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 16 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*12 2 место*1 3 место*1 1 кубок*7
27.10.18	7-й турнир по спортивным бальным танцам «Восходящие звезды»	«Росчерком по паркету» 28 чел.	А.А. Ячмененко	26 медалей и 5 кубков по отдельным танцам! 1 место*17 2 место*8 3 место*1
18.11.18	«Танцующий мир»	«Росчерком по паркету» 8чел.	А.А. Ячмененко	1 место*6 2 место*1
24.11.18	«Танцевальные старты»	«Росчерком по паркету» 3чел.	А.А. Ячмененко	1 место*3
24.11.18	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 9чел.	А.А. Ячмененко	1 место*6 2 место*1 3 место*1 1 кубок*1
15.12.18	"Восходящие звезды-2017" 9 тур	«Росчерком по паркету» 11 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*4 2 место*3 3 место*2 кубок*1

16.12.18	Золотой башмачок 6 тур	«Росчерком по паркету» 3 чел.	А.А. Ячмененко	кубок*2
Всероссийский/ Международный уровень				
14.10.18	Осенние городские турниры по спортивным бальным танцам "Хрустальная корона-2018"	«Росчерком по паркету» 9 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*4 2 место*2 3 место*1 кубок*2
03.11.18 04.11.18	Традиционный турнир по спортивным бальным танцам международного формата "Невская Осень- 2018"	«Росчерком по паркету» 7 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*7
11.11.18	Осенние городские турниры по спортивным бальным танцам "Хрустальная корона-2018" 7 тур	«Росчерком по паркету» 6 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*3 2 место*1 3 место*1 кубок*1
02.12.18	Осенние городские турниры по спортивным бальным танцам "Хрустальная корона-2018"	«Росчерком по паркету» 3чел.	А.А. Ячмененко	1 место*3
16.12.18	Волна успеха (6тур)	«Росчерком по паркету» 3чел.	А.А. Ячмененко	кубок*2

Творческие выступления объединений дополнительного образования в мероприятиях различного уровня

01.09.2018 - 31.12.2018

№ п/ п	Объединение	Педагог	Школьный уровень	Районный уровень	Городской уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень	ВСЕГО
1	«Росчерком по паркету»	Ячмененко А.А.	4	-	7	4	1	16

**Творческие выступления объединения «Росчерком по паркету» в мероприятиях различного уровня
2018-2019 уч. год 2 полугодие**

Дата	Мероприятие	Участники	Педагог	Результат
Школьный уровень				
12.02.19	Концерт, посвященный дню снятия блокады	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
07.03.19	Концерт к 8 марта	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
19.04.19	Отчетный концерт «Страна Творчество»	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	Участие
Районный уровень				
15.03.19	«Наши звездочки» конкурс «Танцевальный дивертисмент»	«Росчерком по паркету» 16 чел.	А.А. Ячмененко	2 место сертификат участника
Городской уровень				
27.01.19	Праздник «Мы танцуем» в Аничковом дворце	«Росчерком по паркету» 4 чел.	А.А. Ячмененко	участие
27.01.19	«Гран-При Адмиралтейского района-2019».	«Росчерком по паркету» 2 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*2 кубок-3
02.02.19	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 4 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*1 2 место*2 1 кубок
03.02.19	Конкурс по спортивным бальным танцам «Танцевальная метель» в КЗ «Карнавал»	«Росчерком по паркету» 3 чел.	А.А. Ячмененко	кубок диплом 3 степени
16.02.19	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 2 чел.	А.А. Ячмененко	2 место*2
24.02.19	«Гран-При Адмиралтейского района-2019».	«Росчерком по паркету» 3 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*2 2 место*2 кубок-3
03.03.19	«Хрустальная корона»	«Росчерком по паркету» 1 чел.	А.А. Ячмененко	1 место
16.03.19	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 9чел.	А.А. Ячмененко	1 место*4 2 место*3 1 кубок*2
17.03.19	«Гран-При Адмиралтейского района-2019».	«Росчерком по паркету» 4 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*2 2 место*4 1 кубок*5
30.03.19	«Первые старты»	«Росчерком по паркету»	А.А. Ячмененко	1 место*3

		2 чел.		2 место*1 3 место*1
20.04.19	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 8 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*6 2 место*5 1 кубок*2
21.04.19	«Танцующий мир»	«Росчерком по паркету» 3 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*1 2 место*2
27.04.19	"Гран-При Адмиралтейского района-2019".	«Росчерком по паркету» мл.гр.	А.А. Ячмененко	2 место*2 3 место*1
27.04.19	"Гран-При Адмиралтейского района-2019".	«Росчерком по паркету» ср.гр. и ст.гр.	А.А. Ячмененко	1 место*5 2 место*2 кубок*3
11.05.18	«Восходящие звезды-2018»	«Росчерком по паркету» 4 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*2 2 место*3
26.05.19	"Гран-При Адмиралтейского района-2019".	«Росчерком по паркету» 1 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*2 кубок
01.06.19	«Юный танцор»	«Росчерком по паркету» 3 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*1 кубок
Всероссийский/ Международный уровень				
03.02.19	Всероссийские соревнования «Волна успеха»	«Росчерком по паркету» 12 чел.	А.А. Ячмененко	1 место*9 2 место*2 3 место*1 кубок

Творческие выступления объединений дополнительного образования в мероприятиях различного уровня

01.01.2019-31.06.2019

№ п/п	Объединение	Педагог	Школьный уровень	Районный уровень	Городской уровень	Всероссийский уровень	Международный уровень	ВСЕГО
1	«Росчерком по паркету»	Ячмененко А.А.	3	1	18	1	-	23

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В. В. Адамович

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«РОСЧЕРКОМ ПО ПАРКЕТУ»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Бальные танцы относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности, затрагивают все сферы жизни - музыкальную, спортивную, творческую.

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодёжи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности для того, чтобы красота стала ему доступна. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми. Через танец человек познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодёжи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодёжи, наполняет её бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения воспитанников, даёт возможность содержательно провести время, познакомиться и подружиться. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

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

Представая ярким социальным явлением, современные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни бальные танцы увлекают молодых исполнителей возможностью самовыражения и самореализации.

Программа «Росчерком по паркету» реализуется на протяжении 5 лет, претерпевая изменения в соответствии с государственной политикой в области дополнительного образования и социального заказа общества, отвечает потребностям современных детей и их родителей (законных представителей).

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Закон об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), примерным требованием к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в

государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию// Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р).

Актуальность программы: искусство балльной хореографии всегда привлекало к себе внимание. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, где на практике показывает перспективную форму эстетического, духовного и физического воспитания детей и подростков.

Отличительной особенностью данной программы является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей, желающих научиться танцевать. Ориентирована на три возрастные группы: младшая группа (7-9 лет), средняя группа (8-12 лет) и старшая группа (9-15 лет).

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения, 1-го года обучения 144 часа; 2-ой год обучения 144 часа; 3-й год обучения 144 часа. Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Росчерком по паркету» - базовый.

Цель программы: формирование гармоничной физически здоровой личности, развитие индивидуального самовыражения, воспитания, стремления к знаниям и самосовершенствованию, через овладение основами хореографии спортивного балльного танца.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1.Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- 2.Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- 3.Изучение основ структуры танца, построение композиций.
- 4.Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
- 5.Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- 6.Изучение музыкальной грамоты.
7. Знакомство с основами этикета.

Развивающие:

- 1.Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- 3.Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
- 4.Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний балльной хореографии.
5. Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
6. Развитие координации движения.
7. Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.

8. Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
2. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
3. В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
4. В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Условия реализации общеобразовательной программы:

Прием учащихся в группы проходит по желанию, без специального отбора. Единственное условие - медицинская справка - разрешение от врача.

На 2-й и 3-й год обучения проводится добор желающих по результатам просмотра и при наличии медицинской справки.

Программа носит поэтапный характер:

- 1-й этап: Подготовительный курс «Первые шаги» (1-й год обучения);
- 2-й этап: Базовый курс «Основы европейских и латиноамериканских танцев» (2-й год обучения);
- 3-й этап: Курс усовершенствования (3-й год обучения).

Формы проведения занятий:

- учебно-практическое занятие;
- показательное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- посещение мастер-классов, концертов, театрализованных представлений;
- конкурсы;
- фестивали.

Форма организации занятий:

Используются групповая, индивидуальная форма.

Материально-техническое обеспечение программы:

- зал, размером не менее 25 кв. м.;
- напольное покрытие (паркет или линолеум);
- зеркала;
- CD, MP3-проигрыватель;
- DVD-проигрыватель;
- коврики;

-гимнастические палки.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции учащегося, через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно творческой и танцевальной способности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Знание правил и поведения этикета.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция - движения) и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные:

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- выполнение танцевальных движений;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма;
- укрепление и развитие мышц корпуса;
- развитие координации движения;
- умение ориентироваться в зале и на сцене;
- умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- умение исполнять усложненные танцевальные движения;
- умение выражать свои ощущения в танце;
- знание и умение исполнять массовые, историко-бытовые, отечественные танцы в соответствии с программой;
- освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы;
- умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

II.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КУРС «Первые шаги» (7-9 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2	Педагогическое наблюдение
2.	Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений	36	6	30	Аттестация
3.	Основы музыкальных ритмов	8	2	4	Аттестация
4.	Общая танцевальная подготовка	22	-	22	Аттестация
5.	Европейская программа	30	8	22	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
6.	Латиноамериканская программа	30	8	22	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
7.	Развивающие танцы	10	4	8	Аттестация
8.	Показательная программа выступлений	4	-	4	Открытый урок
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
10.	Итого часов	144	30	114	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

БАЗОВЫЙ КУРС «Основы европейских латиноамериканских танцев»

(8 – 12 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений	10	2	8	Аттестация
3	Музыкальные ритмы	6	2	4	Аттестация
4	Общая танцевальная подготовка	20	-	20	Аттестация
5	Европейская программа	45	15	30	Аттестация
6	Латиноамериканская программа	45	15	30	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
7	Развивающие танцы	8	2	6	Аттестация
8	Показательная программа выступлений	6	-	6	Открытый урок
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
	Итого часов	144	37	107	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

КУРС «Усовершенствование исполнительского мастерства» (9-15 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Опрос Педагогическое наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений	10	2	8	Аттестация
3	Музыкальные ритмы	6	2	4	Аттестация
4	Общая танцевальная подготовка	12	-	12	Аттестация
5	Европейская программа	50	10	40	Аттестация
6	Латиноамериканская программа	50	10	40	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
7	Развивающие танцы	6	-	6	Аттестация
8	Показательная программа выступлений	6	-	6	Открытый урок
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурсы, фестивали соревнования, концерты
	Итого часов	144	25	119	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400
от «29» августа 2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

**III. Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Росчерком по паркету»**

год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	10.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе

«Росчерком по паркету»

Год обучения 1
Группа №
Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:
Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Первый год обучения является подготовительным курсом к освоению бальных танцев.

Задачи программы:

Образовательные:

- Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.
- Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
- Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Изучение музыкальной грамоты.
- Знакомство с основами этикета.

Развивающие:

- Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
- Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
- Развитие координации движения.
- Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.
- Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные:

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
- В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Содержание программы 1 года обучения:

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ИНСТРУКТАЖ

Теория

Инструктаж по ТБ. Темы программы.

Описание и характеристика программы по спортивным бальным танцам (см. п. Методические разработки и дидактические материалы).

Практика

Пробное занятие. Показательное выступление подготовленной пары.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Теория

Предназначение разминки для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). (см. Приложение №1, № 2).

Практика

Разминка. Выполнение общеразвивающих физических и специальных упражнений (С 3-его месяца обучения разминка проводится дежурной парой и дополняется тренером педагогом). Общефизическая подготовка, направленная на развитие силовых, скоростно-силовых качеств, а также гибкости, выносливости, координации. (см. Приложение № 2).

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ МУЗЫКАЛЬНЫХ РИТМОВ

Теория

Основные понятия музыки (звук, мелодия, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт). (см. п. Методические разработки и дидактические материалы).

Практика

Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика

Как правило, общетанцевальная подготовка входит в разминочную часть занятия и состоит из различных диско-композиций, состоящих из набора элементарных и наиболее характерных движений джазовых и латиноамериканских танцев и служит для разминки учащихся или подготовке к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

РАЗДЕЛ 5. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Фигуры медленного вальса

Практика

Отработка фигур медленного вальса (правый и левый поворот, перемена) движения по кругу по одному и в паре. Отработка подъемов и спусков, работа стопы.

РАЗДЕЛ 6. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Фигуры латиноамериканских танцев: Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв.

Практика

Отработка фигур: Самба (самба ход, Виск, поворот под рукой); Ча-Ча-Ча (основной ход, Нью-Йорк, поворот под рукой); Джайв (основной ход, смена мест).

РАЗДЕЛ 7. РАЗВИВАЮЩИЕ ТАНЦЫ

Теория: Объяснение фигур развивающих танцев: Модный рок; Полька; Диско.

Практика: Отработка фигур развивающих танцев: Модный рок, Полька, Диско.

РАЗДЕЛ 8. ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЙ

Практика: Открытые показательные уроки. Участие в районном фестивале «Наши звездочки». Участие в конкурсах «Танцевальный марафон», «Первые шаги», «Хрустальная туфелька».

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика

Подведение итогов, награждение отличившихся учеников. Практика: показательное выступление.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественнотворческой и танцевальной способности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Знание правил и поведения этикета.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;

Регулятивные:

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- выполнение танцевальных движений;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма;
- укрепление и развитие мышц корпуса;
- развитие координации движения;
- умение ориентироваться в зале и на сцене;
- умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
- умение исполнять усложненные танцевальные движения;
- умение выражать свои ощущения в танце;
- освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы;
- умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДООП «Росчерком по паркету» 1 год обучения**

№ п/п	Содержание тем	Кол-во часов	план	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	4	3;5.09		
2	Понятие танцевальная разминка, ее предназначение.	2	10.09		
3	Виды танцевальной разминки.	2	12.09		
4	ОФП. Музыкальный ритм.	2	17.09		
5	Танец «О-ля-ля!». Виды танцевальных упражнений.	2	19.09		
6	Танец «О-ля-ля», медленный вальс (упражнения, ритм).	2	24.09		
7	Танец «Ча-ча-ча» (упражнения, ритм).	2	26.09		
8	Музыкальные ритмы.	2	1.10		
9	Ча-ча-ча (шассе на месте, чек вперед, основной ход назад), вальс, «О-ля-ля».	2	3.10		
10	Развивающие игры, бесконечный галоп, вальс, «О-ляля».	2	8.10		
11	Ритм, изучение медленного вальса (малый квадрат). «Полька».	2	10.10		
12	Ча-ча-ча (ритм, основное движение), бесконечный галоп, медленный вальс.	2	15.10		
13	Осанка. Полька, медленный вальс.	2	17.10		
14	Танец папуасов, вальс, «О-ля-ля», полька.	2	22.10		
15	Танец папуасов, ча-ча-ча (основное движение).	2	24.10		
16	«Летка Енька».	2	29.10		
17	Медленный вальс (две перемены вперед и назад, малый квадрат), полька.	2	31.10		
18	Медленный вальс, диско, полька.	2	5.11		
19	Развивающие танцы.	2	7.11		
20	Диско, полька, ча-ча-ча.	2	12.11		
21	Вальс, «О-ля-ля», медленный вальс, ча-ча-ча.	2	14.11		
22	Полька, бесконечный галоп. Осанка.	2	19.11		
23	Полька, медленный вальс, ча-ча-ча.	2	21.11		
24	Повтор танцев, подготовка к выступлению ко Дню матери.	2	26.11		
25	Медленный вальс, диско.	2	28.11		
26	Медленный вальс, чача-ча, «Летка Енька».	2	3.12		
27	Полька, ча-ча-ча.	2	5.12		
28	Перенос веса, «прогон» танцев «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Полька», «Диско».	2	10.12		
29	Вальс дружбы, медленный вальс, самба (колени).	2	12.12		

30	Повтор танцев, подготовка к новомуднему празднику.	2	17.12		
31	Полька, диско, медленный вальс.	2	19.12		
32	Вальс дружбы, вальс, «О-ля-ля», самба (перенос веса)	2	24.12		
33	Ча-ча-ча (Нью-Йорк), самба (основное движение).	2	26.12		
34	Медленный вальс (правый поворот), полька.	2	9.01		
35	Ча-ча-ча (тайм-степ назад), самба (виск).	2	14.01		
36	Медленный вальс, диско, джайв (прыжки).	2	16.01		
37	Вальс «Дружбы», ча-ча-ча, полька.	2	21.01		
38	Ча-ча-ча, самба, полька.	2	23.01		
39	Ча-ча-ча (тайм-степ на месте), самба, диско.	2	28.01		
40	«Модный рок», полька, бесконечный галоп.	2	30.01		
41	Модный рок, ча-ча-ча, медленный вальс.	2	4.02		
42	Ча-ча-ча, медленный вальс, самба.	2	6.02		
43	Самба (основное движение, виск, отработка пружинки), медленный вальс.	2	11.02		
44	Медленный вальс, ча-ча-ча, самба.	2	13.02		
45	Самба, полька, ча-ча-ча.	2	18.02		
46	Ча-ча-ча (отработка раскрытия, постановка рук), самба.	2	20.02		
47	Вальс «Дружбы», модный рок.	2	25.02		
48	Самба (ритмы), ча-ча-ча (композиция), медленный вальс (композиция).	2	27.02		
49	Подготовка к выступлениям.	2	3.03		
50	Развивающие танцы, медленный вальс (правила ведения в паре).	2	5.03		
51	Развивающие танцы, ритмический фокстрот, самба.	2	10.03		
52	Вальс «Дружбы», модный рок, дорожка.	2	12.03		
53	Вальс «Дружбы», ча-ча-ча, дорожка.	2	17.03		
54	Самба. Диско, медленный вальс.	2	19.03		
55	Молодежный. Джайв (основной ход, перенос веса), диско.	2	24.03		
56	Развивающие танцы (сальса-тропикана), ритмический фокстрот.	2	26.03		
57	Молодежный (поворот, раскрытие), самба, медленный вальс.	2	31.03		
58	Медленный вальс (подъемы, спуски, баланс), ча-ча-ча (композиция).	2	2.04		
59	Ча-ча-ча (ритм, композиция), самба, медленный вальс	2	7.04		
60	Самба, развивающие танцы, полька.	2	9.04		
61	Ча-ча-ча, медленный вальс, диско.	2	14.04		
62	Ритмический фокстрот, джайв.	2	16.04		

63	Медленный вальс, дорожка, самба.	2	21.04		
64	Общеганцевальная подготовка. Развивающие танцы. Ча-ча-ча.	2	23.04		
65	Джайв, полька, ча-ча-ча.	2	28.04		
66	Подготовка к выступлению, развивающие танцы.	2	30.04		
67	Отработка композиций (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).	2	5.05		
68	Самба, ча-ча-ча, диско.	2	7.05		
69	Ритмический фокстрот, медленный вальс, джайв.	2	12.05		
70	Медленный вальс (баланс), ча-ча-ча, полька.	2	14.05		
71	Итоговое занятие	2	19.05		
	Итого	144			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе

«Росчерком по паркету»

Год обучения 2
Группа №
Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:
Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Особенности организации образовательного процесса:

На **втором** году обучения учащиеся проходят базовый курс «Основы европейских и латиноамериканских танцев».

Задачи программы:

Образовательные

- Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.
- Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
- Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Изучение музыкальной грамоты.
- Знакомство с основами этикета.

Развивающие

- Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
- Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
- Развитие координации движения.
- Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.
- Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
- В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Содержание программы 2 года обучения:

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория

Инструктаж по ТБ. Темы программы.

Практика

Пробное занятие. Показательное выступление подготовленной пары.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Теория

Предназначение разминки для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика

Комплекс общеразвивающих физических (см. Приложение №1) и специальных упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус

и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика.) Разминка проводится дежурной парой и дополняется тренером-педагогом.

Выполнение заданий. Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия. Общефизическая подготовка направлена на развитие силовых, скоростно-силовых качеств, а также гибкости, выносливости, координации. см. Приложение № 2).

РАЗДЕЛ 3. МУЗЫКАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Теория

Музыкальные ритмы, тренировка (звук, мелодия, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт).

Практика

примеры танцевальной музыки с тренировкой прохлопывания и протопывания.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика

Разминочная часть занятия состоит из различных диско-композиций, состоящих из набора элементарных и наиболее характерных движений джазовых и латиноамериканских танцев и служит для растанцовки учащихся или подготовке к изучению нового материала на основе ранее освоенных движений.

РАЗДЕЛ 5. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Основные элементы европейских танцев: Медленный вальс; Квикстеп; Венский вальс. Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Практика

Отработка фигур европейских танцев: Квикстеп Медленный вальс. Венский вальс. Отработка простейших соединений.

РАЗДЕЛ 5. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Основные элементы латиноамериканских танцев. Повторение и закрепление ранее изученного материала (Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв).

Практика

Отработка фигур: Самба (самба ход, Виск, поворот под рукой); Ча-Ча-Ча (основной ход, Нью-Йорк, поворот под рукой); Джайв (основной ход, смена мест).

РАЗДЕЛ 6. РАЗВИВАЮЩИЕ ТАНЦЫ

Теория

Фигуры развивающих танцев: «Модный рок», «Полька», «Диско».

Практика

Отработка фигур развивающих танцев: «Модный рок», «Полька», «Диско».

РАЗДЕЛ 7. ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЙ

Практика

Открытые показательные уроки. Участие в районном фестивале «Наши звездочки». Участие в конкурсах «Танцевальный марафон», «Первые шаги», «Хрустальная туфелька».

РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика:

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов, аттестация, награждение отличившихся учащихся.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции учащегося, через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественнотворческой и танцевальной способности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Знание правил и поведения этикета.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция - движения) и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные:

- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.
- Учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- Выполнение танцевальных движений.
- Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).
- Развитие чувства ритма.
- Укрепление и развитие мышц корпуса.
- Развитие координации движения.
- Умение ориентироваться в зале и на сцене.
- Умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса.
- Умение исполнять усложненные танцевальные движения.
- Умение выразить свои ощущения в танце.
- Знание и умение исполнять массовые, историко-бытовые, отечественные танцы в соответствии с программой.
- Освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы.
- Умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДООП «Росчерком по паркету» 2 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж	2	4.09		
2.	Танцевальная разминка, ее предназначение	2	6.09		
3.	Повторение пройденного материала 1 года обучения.	2	11.09		
4.	Диско. Медленный вальс	2	13.09		
5.	Осанка.	2	18.09		
6.	Полька. Ча-ча-ча (ритм)	2	20.09		
7.	Ча-ча-ча. Диско.	2	25.09		
8.	Полька (нов. элем) Ча-ча-ча (шассе)	2	27.09		
9.	Полька (нов. элем) Ча-ча-ча (шассе)	2	2.10		
10.	Ча-ча-ча (упр. на руки)	2	4.10		
11.	Повороты. Полька	2	9.10		
12.	Медленный вальс. Баланс. Полька	2	11.10		
13.	М.в. (перемены) Диско	2	16.10		
14.	Диско	2	18.10		
15.	Диско. Полька. Медленный вальс	2	23.10		
16.	Медленный вальс (подъем, спуск). Полька (галоп)	2	25.10		
17.	Самба (ритм) Ча-ча-ча (основ. движение)	2	30.10		
18.	Полька (нов) Диско (нов)	2	6.11		
19.	Полька (нов) Диско (нов)	2	8.11		
20.	Модный рок(изучение), Медленный вальс (левый квадрат)	2	13.11		
21.	Модный рок. Диско.	2	15.11		
22.	Диско. Полька	2	20.11		
23.	Полька. Подготовка к выступлению. Диско М.В. Перемены.	2	22.11		
24.	Подготовка к выступлению. Модный рок	2	27.11		
25.	Ча-ча-ча. Ритм. Подготовка к выступлению	2	29.11		
26.	Диско. Дорожка.	2	4.12		
27.	Композиции «Малинки», Сальса – тропикана.	2	6.12		
28.	Композиции к выступлению. Дорожка. Сальса тропикана.	2	11.12		
29.	Медленный вальс (большой квадрат) Сальса тропикана. Комп.к выступл.	2	13.12		

30.	Модный рок. Повороты, Медл. вальс (правый поворот)	2	18.12		
31.	Медленный вальс (перемены вперед-назад) Комп. к выступлению. Джайв	2	20.12		
32.	Самба (основное движение вперед, ритм)	2	25.12		
33.	Джайв (Малинки), подготовка к новогодним выступлениям.	2	27.12		
34.	Выступление на Новогоднем празднике	2	10.01		
35.	Повтор пройденного материала.	2	15.01		
36.	Повтор пройденного материала. Джайв.	2	17.01		
37.	Подготовка выступлений.	2	22.01		
38.	Модный рок, квикстеп, Медленный вальс	2	24.01		
39.	Квикстеп, Медленный вальс, Самба.	2	29.01		
40.	Ча-ча-ча. Медленный вальс, Молодежный	2	31.01		
41.	Самба. Молодежный	2	5.02		
42.	Медленный вальс. Квикстеп. Ча-ча-ча.	2	7.02		
43.	Самба. Полька. Ча-ча-ча.	2	12.02		
44.	Ча-ча-ча. Венский вальс, Самба.	2	14.02		
45.	Венский вальс. Самба. Ча-ча-ча.	2	19.02		
46.	Развивающие танцы. Самба.	2	21.02		
47.	Подготовка к выступлениям.	2	26.02		
48.	Показательная концертная программа «Мы объявляем мир»	2	28.02		
49.	Развивающие танцы. Самба, Квикс.	2	4.03		
50.	Венский вальс. Вальс «Дружбы»	2	6.03		
51.	Вальс «Дружбы» Подготовка к выступлению.	2	11.03		
52.	Самба. Ча-ча-ча. Венский вальс. Медленный вальс.	2	13.03		
53.	Молодежный. Джайв, Венский вальс.	2	18.03		
54.	Развивающие танцы, Квикстеп.	2	20.03		
55.	Развивающие танцы. Самба.	2	25.03		
56.	Ча-ча-ча. Джайв. Медл.вальс	2	27.03		
57.	Общая танцевальная подготовка. Музыкальные ритмы.	2	1.04		
58.	Самба. Развивающие танцы.	2	3.04		

59.	Ча-ча-ча. Медл.вальс, Венский вальс.	2	8.04		
60.	Квикстеп. Джайв. Развивающие танцы.	2	10.04		
61.	Медленный вальс. Квикстеп, Самба.	2	15.04		
62.	Общетанцевальная подготовка. Развивающие танцы. Ча-ча-ча.	2	17.04		
63.	Джайв. Квикстеп. Ча-ча-ча.	2	22.04		
64.	Подготовка к выступлениям.	2	24.04		
65.	Общетанцевальная подготовка. Самба. Медленный вальс.	2	29.04		
66.	Венский вальс. Самба. Ча-ча-ча.	2	6.05		
67.	Джайв. Самба. Венский вальс.	2	13.05		
68.	Повтор пройденного материала. Развивающие танцы.	2	15.05		
69.	Самба. Ча-ча-ча. Квикстеп.	2	20.05		
70.	Джайв. Самба. Квикстеп.	2	22.05		
71.	Итоговое занятие	4	27.05		
	Итого	144			

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе

«Росчерком по паркету»

Год обучения: 3
Группа №
Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:
Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

Особенности организации образовательного процесса

На **третьем** году обучения идёт усовершенствование танцевальных навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

- Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.
- Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
- Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Изучение музыкальной грамоты.
- Знакомство с основами этикета.

Развивающие:

- Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
- Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
- Развитие координации движения.
- Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.
- Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные:

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.
- В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Сформированность внутренней позиции учащегося, через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Знание правил и поведения этикета;

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция- движения) и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные:

- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.
- Учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

Коммуникативные:

- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Умение донести свою позицию до других.

Предметные результаты:

- Выполнение танцевальных движений.
- Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).
- Развитие чувства ритма.
- Укрепление и развитие мышц корпуса.
- Развитие координации движения.
- Умение ориентироваться в зале и на сцене.
- Умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса.
- Умение исполнять усложненные танцевальные движения.
- Умение выражать свои ощущения в танце.
- Знание и умение исполнять массовые, историко-бытовые, отечественные танцы в соответствии с программой.
- Освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы.
- Умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

Содержание программы 3 года обучения:

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория

Темы программы. Инструктаж по ТБ.

Практика

Показательное выступление лучших воспитанников коллектива.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Теория

Предназначение разминки для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Практика

Разминка проводится дежурной парой и дополняется тренером педагогом. (см. Приложение №1)

Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия (на вращение и баланс; для латиноамериканской программы; для европейской программы; для конкретного танца).

Выполнение заданий. Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия. Общефизическая подготовка направлена на развитие силовых, скоростно-силовых качеств, а также гибкости, выносливости, координации. (см. Приложение № 2).

РАЗДЕЛ 3. МУЗЫКАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Теория

Музыкальные ритмы совершенствование знаний (звук, мелодия, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт).

Практика

Сложные примеры танцевальной музыки с тренировкой прохлопывания и протопывания.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика

Различные диско-композиции, состоящие из набора элементарных и наиболее характерных движений джазовых и латиноамериканских танцев и служит для растанцовки учащихся.

РАЗДЕЛ 5. ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Основные элементы европейских танцев: Медленный вальс; Танго; Квикстеп; Венский вальс. Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Практика

Отработка фигур европейских танцев: Медленный вальс. Танго. Квикстеп Венский вальс. Повторение и закрепление ранее изученного материала Е класса. Отработка соединений, рекомендованных СТСР для Е класса.

РАЗДЕЛ 6. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

Теория

Элементы латиноамериканских танцев. Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Практика

Отработка фигур: Самба (самба ход, Виск, поворот под рукой). Отработка простейших соединений: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Джайв. Ча-Ча-Ча (основной ход, Нью-Йорк, поворот под рукой); Румба (основной ход, Нью-Йорк, поворот под рукой); Джайв (основной ход, смена мест). Повторение и закрепление ранее изученного материала Е класса. Отработка соединений, рекомендованных СТСР для Е класса.

РАЗДЕЛ 7 РАЗВИВАЮЩИЕ ТАНЦЫ

Практика

Отработка фигур развивающих танцев.

РАЗДЕЛ 8. ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЙ

Практика

Открытые показательные уроки. Участие в районных, городских, всероссийских и международных соревнованиях.

РАЗДЕЛ 9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика

Аттестация учащихся, выдача лучшим учащимся документа с перечислением танцевальных фигур изученных танцев, награждение отличившихся учеников, показательное выступление. Подведение итогов освоения программы. Рекомендации учащимся.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДООП «Росчерком по паркету» 3 –й год обучения**

№ п/п	Содержание тем	Кол-во часов	План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж	2	3.09		
2	Танцевальная разминка. Предназначение танцевальной разминки (повтор пройденного материала)	2	5.09		
3	Повтор пройденного материала. Музыкальный ритм.	2	10.09		
4	Повтор пройденного материала. Танцевальные упражнения (медл. вальс)	2	12.09		
5	Медленный вальс, ча-ча-ча (упражнения, ритм).	2	17.09		
6	Самба, ча-ча-ча (упражнения, ритм).	2	19.09		
7	Медленный вальс (левый поворот, перемены).	2	24.09		
8	Ча-ча-ча (спот-поворот), медл.вальс (повтор).	2	26.09		
9	Развивающие игры, бесконечный галоп, полька, ритмический фокстрот.	2	1.10		
10	Ритм, медл.вальс (правый и левый повороты). «Диско».	2	3.10		
11	Ча-ча-ча (ритм, отработка основных фигур), бесконечный галоп, медленный вальс.	2	8.10		
12	Виды упражнений на осанку. Джайв, медленный вальс.	2	10.10		
13	Диско, ча-ча-ча, ритмический фокстрот.	2	15.10		
14	Джайв (основное движение), самба (отработка фигур).	2	17.10		
15	Отработка пройденного материала (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).	2	22.10		
16	Медленный вальс (две перемены вперед и назад, большой квадрат), полька.	2	24.10		
17	Вращения и баланс. Джайв (основной ход).	2	29.10		
18	Правильная ориентация в зале.	2	31.10		
19	Диско, полька, ча-ча-ча.	2	5.11		

20	Вальс, ритмический фокстрот, джайв.	2	7.11		
21	Осанка. Джайв, самба, ча-ча-ча.	2	12.11		
22	Вальс, ритмический фокстрот, джайв.	2	14.11		
23	Повтор танцев, подготовка к выступлению ко Дню матери.	2	19.11		
24	Медленный вальс, диско, самба (ритм).	2	21.11		
25	Медленный вальс, ча-чача, самба.	2	26.11		
26	Ритмический фокстрот, ча-ча-ча.	2	28.11		
27	Перенос веса, «прогон» танцев «Ча-ча-ча», «Медленный вальс», «Джайв».	2	3.12		
28	Вальс дружбы (повтор), медленный вальс, самба (колени).	2	5.12		
29	Повтор танцев, подготовка к новомуднему празднику и аттестации	2	10.12		
30	Диско, ритмический фокстрот, джайв.	2	12.12		
31	Вальс дружбы, самба, ча-ча-ча.	2	17.12		
32	Ча-ча-ча (Нью-Йорк), самба (основное движение, квадрат).	2	19.12		
33	Медленный вальс (перемены, повороты), ча-ча-ча (локстэп).	2	24.12		
34	Ча-ча-ча (тайм-степ назад), самба (виск).	2	26.12		
35	Медленный вальс, диско, джайв (кики).	2	9.01		
36	Медленный вальс, ча-ча-ча, джайв.	2	14.01		
37	Ча-ча-ча, самба, квикстеп.	2	16.01		
38	Ча-ча-ча (тайм-степ на месте), самба, диско.	2	21.01		
39	Повтор танца «Модный рок», полька, бесконечный галоп.	2	23.01		
40	Модный рок, ча-ча-ча, медленный вальс.	2	28.01		
41	Ча-ча-ча, медленный вальс, самба.	2	30.01		
42	Самба (самба-ход в проминате), медленный вальс.	2	4.02		
43	Квикстеп, ча-ча-ча, самба.	2	6.02		
44	Самба, полька, ча-ча-ча.	2	11.02		
45	Ча-ча-ча (отработка раскрытия, постановка рук), самба.	2	13.02		
46	Джайв, самба, квикстеп.	2	18.02		

47	Самба (ритмы), ча-ча-ча (композиция), медленный вальс (композиция).	2	20.02		
48	Подготовка к выступлениям.	2	25.02		
49	Развивающие танцы, медленный вальс (правила ведения в паре).	2	27.02		
50	Развивающие танцы, ритмический фокстрот, самба.	2	3.03		
51	Дорожка. Джайв, ча-ча-ча.	2	5.03		
52	Квикстеп (четвертной поворот), самба (самба-ход на месте).	2	10.03		
53	Самба (композиция), медленный вальс (композиция)	2	12.03		
54	Молодежный. Джайв (основной ход, перенос веса), квикстеп (композиция)	2	17.03		
55	Развивающие танцы (сальса-тропикана), ритмический фокстрот.	2	19.03		
56	Молодежный (поворот, раскрытие), самба, медленный вальс.	2	24.03		
57	Медленный вальс (подъемы, спуски, баланс), ча-ча-ча (композиция).	2	26.03		
58	Ча-ча-ча (ритм, композиция), самба, медленный вальс	2	31.03		
59	Самба (виск в повороте), развивающие танцы, квикстеп.	2	2.04		
60	Ча-ча-ча, медленный вальс, танго (ритм).	2	7.04		
61	Квикстеп, джайв, танго (основной ход).	2	9.04		
62	Медленный вальс, танго (упражнения), самба (композиция).	2	14.04		
63	Общетанцевальная подготовка. Развивающие танцы. Ча-ча-ча.	2	16.04		
64	Джайв, ча-ча-ча, квикстеп, танго.	2	21.04		
65	Подготовка к выступлению, развивающие танцы.	2	23.04		
66	Отработка композиций (самба, ча-ча-ча, медленный вальс).	2	28.04		
67	Самба, венский вальс (ритм).	2	30.04		
68	Венский вальс (правый поворот), медленный вальс, джайв.	2	5.05		
69	Прогон танцев, подготовка к выступлениям	2	7.05		

70	Медленный вальс (баланс), ча-ча-ча, венский (повтор).	2	12.05		
71	Повтор всех танцев.	2	14.05		
72	Итоговое занятие	2	19.05		
	Итого:	144			

У. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль образовательного процесса

Контроль: Все функции, которые выполняет педагогический мониторинг как часть педагогической деятельности, подчинены цели повышения качества обучения и воспитания, обеспечению научного подхода к управлению учебной и воспитательной деятельностью. Наблюдение, анализ и оценка эффективности занятия – важнейшие компоненты контроля деятельности педагога. Необходимо иметь в виду, что контроль – не самоцель, а средство, позволяющее своевременно заметить успех и неудачу педагога, отметить положительное в его работе, принять меры к ликвидации недостатков в образовательном процессе, подготовить обмен опытом.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Калейдоскоп» мы проводим:

1. Входной контроль – оценка стартового уровня учащихся (педагогическое наблюдение, устный опрос).

Педагогическое наблюдение - это давно себя зарекомендовавший, но, увы, забываемый сегодня метод изучения личности школьников. Его всё реже используют педагоги, о нем всё меньше говорят методисты, его упоминание нечасто встретишь в научных статьях и монографиях. Но, несмотря на это, именно оно является основным в системе организации воспитания учащихся и планирования педагога. Педагогическое наблюдение бывает стихийным и целенаправленным, может быть разносторонним.

Метод наблюдения, дающий нам текущую и постоянно меняющуюся информацию о личности ребенка, в большей мере отвечает особенностям развития учащихся.

- позволяет избежать и проблем интерпретации учащимися вопросов анкет или тестов.

- педагог дополнительного образования — непосредственно включен в повседневную школьную жизнь тех детей, которых он наблюдает. Он, таким образом, осуществляет включенное наблюдение и в отличие от опросников замечает кажущиеся незначительными факты, которые могут быть признаками важных внутренних процессов личности учащегося.

Анкеты, тесты, опросники очень популярны в современной школе. Но все эти методы имеют смысл только вместе с педагогическим наблюдением. Тем более что последнее по сравнению с другими методами обладает рядом преимуществ.

2. Промежуточный – оценка уровня освоения программы (педагогическое наблюдение).

3. Итоговый контроль - оценка уровня освоения программы по завершению учебного года (творческая мастерская, открытое занятие, школьная выставка).

Формы подведения итогов реализации программы: Подведение итогов реализации программы и творческих достижений учащихся производится по результатам участия в конкурсах школьного, районного, городского уровня, аттестации и открытого итогового занятия. В качестве членов жюри могут выступать родители учащихся, администрация специалисты народного образования, члены судейской коллегии Союза танцевального спорта и другие специалисты. По оценкам и результатам учащиеся могут претендовать на присвоение Е и D класса по классификации Союза танцевального спорта России.

Определение результатов и качества образовательного процесса производится в виде заполнения анкеты «Определение результатов и качества образовательного процесса» педагогом по каждому из учащихся (промежуточный и итоговый контроль - заполняется в декабре и мае) (см. Приложение № 3). Оценка результатов может осуществляться на открытых уроках, выступлениях перед родителями, на концертах, на районных и городских мероприятиях. Контроль уровня развития физических качеств фиксируется в таблице (см. Приложение № 2).

Технологии: Использование современных образовательных технологий помогает учащимся лучше учиться (тем, кто этого действительно хочет).

Технология - это совокупность **приемов**, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

Педагогическая технология - совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть организационно-методический **инструментарий** педагогического процесса (Б.Т. Лихачев).

Педагогическая технология - это **описание** процесса достижения планируемых результатов обучения (И.П. Волков).

Построение образовательного процесса при реализации ДООП «Росчерком по паркету», ориентированного на достижение целей конкретной ступени образования и приобщение учащегося к гуманистическим ценностям, опыту созидания возможно через применение следующих технологий:

- **технология групповой деятельности:** групповая организация учебного процесса позволит подобрать динамическую группу с примерно равным индивидуальным временем обучения. Кроме того, установлено, что совместная деятельность опосредует межличностные отношения;

- **личностно-ориентированная:** по мнению И. С. Якиманской, признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса и есть **личностно-ориентированная педагогика**;

- **здоровьесберегающая:** под **здоровьесберегающей образовательной технологией** (О.В. Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

- **интерактивная технология:** технологии интерактивного обучения рассматриваются как способы усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимоотношений и взаимодействий педагога и обучаемого как субъектов учебной деятельности. Сущность их состоит в том, что они опираются не только на процессы восприятия, памяти и внимания, но и, прежде всего, на творческое, продуктивное мышление, поведение, общение. При этом процесс обучения организуется таким образом, что обучаемые учатся общаться, взаимодействовать друг с другом и другими людьми, учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа производственных ситуаций, ситуационных профессиональных задач и соответствующей информации;

- **технология развития критического мышления:** технология развития критического мышления предлагает определенные методы, приемы и стратегии, объединяющие процесс обучения по видам учебной деятельности в пошаговой реализации каждой стадии занятия. Критическое мышление, не отдельный навык, а комплекс навыков и умений, которые формируются постепенно, в ходе развития и обучения ребенка. Систематическое включение элементов технологии критического мышления в учебный процесс формирует особый склад мышления и познавательной деятельности.

- **игровые технологии:** обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Игра — это естественная для ребенка и гуманная форма обучения. Обучая посредством игры, мы учим детей не так, как нам, взрослым, удобно дать учебный материал, а как детям удобно и естественно его взять. Игры придают занятиям эмоциональную окраску, наполняют их яркими красками, делают их живыми, а следовательно, и более

интересными для детей. Игры и игровые элементы позволяют развить у учащихся самые разные положительные качества и облегчают восприятие излагаемых проблем и знаний. Занятия с использованием игровых технологий являются эффективным средством обучения и воспитания, поскольку отход от традиционного построения занятия и введение игрового сюжета привлекают внимание учащихся всей группы.

При правильном педагогическом руководстве и управлении эти формы позволяют реализовать основные условия коллективности: осознание общей цели, целесообразное распределение обязанностей, взаимную зависимость и контроль.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцоров, посещение конкурсов);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- *аналитический* (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- *индивидуальный* подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Используя все эти методы, технологии и формы можно добиться хороших результатов.

Методические разработки и дидактические материалы:

- видеоматериалы о танцах;
- музыкальное сопровождение на CD дисках;
- литература по танцам;
- портфолио коллектива (фотографии, награды, видеозаписи).
- CD, DVD диски, флэш-карты;
- Построение занятия по спортивным бальным танцам;
- Описание и характеристика программы по спортивным бальным танцам;
- Базовые принципы физической подготовки танцоров;
- Чувство ритма.

1. Построение занятия по спортивным бальным танцам

Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять стадий:

1. Разминка;
2. Растягивания;
3. Разогревания;
4. Тренировка;
5. Остывание и растягивание.

Теперь остановимся подробнее на каждой из этих стадий тренировки по спортивным бальным танцам.

Разминка (около 5 минут) Наиболее подходящими упражнениями на этапе разминки перед тренировкой по спортивным бальным танцам являются легкий бег, прыжки, подскоки и т. д. Разминаться необходимо до «первого пота». Это способствует согреванию и увеличению эластичности мышц и связок, увеличению выделения в суставах секрета, уменьшающего трение.

Растягивания (5-10 минут) Упражнения на гибкость способствуют расслаблению мышц. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

Следует доходить до точки напряжения и удерживать себя в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Нужно учитывать, что с возрастом гибкость в теле танцора уменьшается, и время на «растяжку» перед тренировкой по спортивным бальным танцам приходится увеличивать.

Разогревание (10 минут) можно считать первой частью тренировки по спортивным бальным танцам. Работа на этом этапе напоминает основную, но совершается «вполтепла» или «вполсилы». На этой стадии тренировки по спортивным бальным танцам можно проверить свою хореографическую подготовку и некоторые технические моменты.

Тренировка. Здесь каждая танцевальная пара следует своему графику тренировок по спортивным бальным танцам. Это может быть как практика, так и самостоятельная техническая тренировка.

Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут) Не следует прерывать активную деятельность внезапно. Спокойные движения, шаги, легкий бег помогут постепенно остыть и избежать головокружения, обморока и каких-либо изменений в работе сердечнососудистой системы после занятий спортивными бальными танцами.

Растягивание при остывании представляет собой сокращенный вариант первого растягивания, его выполнение препятствует слишком быстрому уплотнению мышц после тренировки.

2. Базовые принципы физической подготовки танцоров

Различают общую и специальную физическую подготовку. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Используются упражнения из различных видов спорта.

Задачи ОФП:

- Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, специфичных для СБТ. СФП должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами СБТ.

Задачи СФП:

- Развитие физических способностей, необходимых для СБТ.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами специальной физической подготовки является активность, наиболее близкая к конкурсному танцеванию, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями СБТ и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих», групп мышц и ведущих функций.

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП — строго направленные. Принципиально, что с возрастом и ростом мастерства количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, а также для активного отдыха после тяжелой тренировки.

При планировании тренировок необходимо учитывать, что рациональное применение средств ОФП спортсмена возможно лишь при учете специфики вида спорта. Отсутствие внимания к этому нередко приводят к непроизводительному приросту физических качеств, которые не играют большой роли в соревновательной деятельности и одновременно ограничивают возможности роста у танцора специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

3. Описание и характеристика программы по спортивным бальным танцам

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

Ча-ча-ча сейчас танцуют в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет «4и», который используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет «раз», который длиннее других шагов по музыке. Во время танца пары должны, в отличие от лиричной румбы, передать веселый, беззаботный и развязный характер.

Румба – медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латинский стиль движения в бедрах, яТанец

подчеркивает движения корпуса, а не ног. Счет «раз» – самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колени выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка. Румба – дух и душа латиноамериканской музыки и танца.

Джайв – международная версия танца свинг, в настоящее время его исполняют в двух стилях – международный и свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Сильное влияние на джайв оказывают такие танцы, как рок'н'ролл и джатербаг. Джайв иногда называют шестишаговым рок'н'роллом. Это очень быстрый, потребляющий много энергии, танец, его исполняют на соревнованиях последним, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большой отдачей. Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши – наоборот) вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедро выводится на счет «и» после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же высоко и создается оптическая иллюзия «moonwalk» (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Танцы европейской программы имеют самое разнообразное происхождение, различные ритмы, темпы, эстетику и характер, но имеют одну общую черту – закрытую позицию с пятью областями контакта при исполнении всех выполняемых фигур во всех стандартных танцах.

Области контакта:

1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши.
2. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча (в танго за рукой).
3. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши. В дополнение к этим трем контактам в кистях, есть еще две области контакта:
4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера.
5. Правые части корпуса (груды) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении. При такой позиции обеспечивается идеальная горизонтальная линия рук партнерши (не партнера) и удобное положение кистей и в целом рук партнера. Эта позиция не только позволяет партнерше за счет большого числа контактных областей легко следовать за партнером, но и дает паре настоящую королевскую осанку.

К европейским танцам относятся Танго, Вальс, Фокстрот, Квикстеп, Медленный вальс.

Танго – танец страсти, чувственности, темперамента – стал олицетворением соответствующего музыкального стиля, основанного на использовании двухдольного музыкального размера. Сегодня среди разновидностей Танго помимо бального выделяют аргентинское танго, уругвайское танго, финское танго и старинное танго.

Для танго характерны решительность и четкость, внезапные остановки, неожиданные позы, изменения направлений. Движения в танце похожи на движения кошки со стаккатированным, резким движением головы.

Вальс – это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте («три четверти»). Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным, что создает большие трудности для начинающих, а для опытного танцора такой ритм создает восхитительные романтические переливы. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую «volta» (на итальянском слово это слово означает

«поворот») и уже в первых вариантах танца основой его являлось непрерывное вращение.

Фокстрот дал существенный толчок для развития всего бального танца. Комбинация быстрых и медленных шагов создает огромное количество вариаций и приносит намного больше удовольствия, чем выполнение всех шагов в одном ритме, на каждый счет. В фокстроте имеется большое количество разнообразных ритмических сочетаний шагов, он является самым трудным танцем для изучения из-за сложного ритмического характера движения. Большое количество движений из фокстрота было заимствовано для медленного вальса. Этот танец танцуется в ритме 4/4 и темпе 120 ударов в минуту.

Квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения – это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих – четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются «прыжки», как в продвижении, когда пара как бы «стелется вдоль паркета», с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями.

Медленный вальс. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским обществом учителей танца (ISTD). Многие из них мы танцуем до сих пор.

3. Чувство ритма

Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственные параметры движений. Чувство ритма развивается благодаря музыке и ритмизованным движениям. Если рассмотреть различные определения танца и сравнить с ними результаты содержательного и структурного анализа ритмики как предмета музыкального воспитания, связанного с культурой человеческого движения, становится ясным, что ритмика – это раздел танца, специфическими задачами которого являются формирование координации, ловкости, гибкости. Во время занятий спортивными танцами и во время участия в соревнованиях все участники демонстрируют понимание музыки и ритма. Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба джайв. - Ростовна Дону: Феникс, 2003.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Эксмо, 2003.
3. Джим Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – Москва: Астрель, 2008.
4. Ермаков Дмитрий. От фокстрота до квикстепа. – Москва.: АСТ, 2004.

5. Люси Смит. Танцы. Начальный курс. – Москва: Астрель, 2001.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос-пресс, 2003.
7. Николай Кауль. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
8. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Е. Г. Монахова. Преподаватель XXI век, 2-1, 2017 год.
9. Пол Боттомер. Уроки танца -М.: Эксмо, 2004.
10. Перечень фигур европейских танцев. - СТСП: 2012 г.
11. Перечень фигур латиноамериканских танцев. - СТСП: 2012 г.
- 11.Правила Союза танцевального спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. – СТСП: 2012.
- 12.Торстен Кюль. Энциклопедия танцев от А до Я. – Москва: Мой мир, 2008.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. - С.Петербург: Синус Пи, 2006.
14. Уолтер Лэрд.Техника латиноамериканских танцев. – Москва: Артис, 2003.

Список литературы для детей и родителей:

1. Александрова Н.А. Джаз-танец. Пособие для начинающих. Учебное пособие- Спб.: Лань, Планета музыки, 2012 – 192 с.
2. Браиловская Л.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов - н/Д.: Феникс, 2001 – 251 с.
3. Иоффе С.С., Кочешнова Е.М., Щербакова О.В., Макарова О.В. Энциклопедия ансамбля танца «Юный Ленинградец». – Спб: Мирь, 2011 – 276 с.
4. Ким Н. Коррекция фигуры. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2006 – 211 с. 5. Смит. Л.Танцы. Начальный курс. – М.: АСТ, 2001 – 46 с.

Интернет – ресурсы:

Он-лайн журналы:

-<http://dozado.ru>;

-<http://dance-digest.ru/>; -

<http://step-journal.ru/> Видео:

-<http://vk.com/sitevideodance>

-<http://video-dance.ru/>

-<http://5678.ru>

Танцевальные проекты:

-<http://www.dancerussia.ru/>

-<http://dance.stb.ua/>

Список использованной литературы

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба джайв. - Ростовна Дону: Феникс, 2003.
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – Москва: Эксмо, 2003.
3. Джим Холл. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – Москва: Астрель, 2008.
4. Ермаков Дмитрий. От фокстрота до квикстепа. – Москва: АСТ, 2004.

5. Люси Смит. Танцы. Начальный курс. – Москва: Астрель, 2001.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – Москва: Владос-пресс, 2003.
7. Николай Кауль. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
8. Пол Боттомер. Уроки танца. -М.: Эксмо, 2004.
9. Перечень фигур европейских танцев- СТСР: 2012 г.
10. Перечень фигур латиноамериканских танцев. - СТСР: 2012 г.
11. Правила Союза танцевального спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов. – СТСР: 2012.
12. Торстен Кюль. Энциклопедия танцев от А до Я. – Москва: Мой мир, 2008.
13. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. - С.Петербург: Синус Пи, 2006.
14. Уолтер Лэрд. Техника латиноамериканских танцев. – Москва: Артис, 2003.

Нормативные документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 Ф-з.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. «Петербургская школа 2020».
4. Устав ГБОУ СОШ № 182 Красногвардейского района СПб от 31.08.2007 г.
5. Положение об отделении дополнительного образования детей Государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 182 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга от 31.08.2007 г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию// Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 № 617-р.

Разминка - первая часть урока. Задачей этого этапа урока является овладение правильной постановкой корпуса, головы, ног, рук, развитие координации движений, необходимой для исполнения танцев, правильной постановкой дыхания. Разминка заставляет исполнителей не только разогреть мышцы, но и психологически настроиться на разучивание элементов, из которых затем сложатся танцевальные вариации.

Вот пример разминки:

- повороты головы с точкой в стороны;
- наклоны головы в стороны;
- наклоны вперед-назад;
- вращение головой;
- поочередное поднятие плеч с точками, в темп;
- одновременное поднятие плеч;
- поочередное вращение плечами вперед и назад;
- поочередные махи руками;
- одновременные махи руками;
- вращение рук в локтях к себе и от себя;
- вращение кистями;
- повороты и наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед-назад;
- вращение корпусом;
- изоляция корпусом по точкам;
- покачивание бедер в сторону;
- выпады в сторону, с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб»;
- прыжки на месте;
- прыжки вперед-назад;
- прыжки вправо-влево;
- прыжки «крестом».

Эти упражнения помогают усвоить правильное взаимодействие разных частей тела, развить координацию движений, память и внимание.

Изучение основных элементов и фигур танца. Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот». – «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».

Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Поступательное шассе».
- «Наружная перемена».
- «Поступательное шассе вправо».
- «Лок-степ вперед».
- «Лок назад».
- «Левое корте»
- «Кросс шассе»

Общефизическая подготовка (ОФП) – включает в себя комплекс упражнений:

- приседание;
- отжимание от пола;
- прыжки на скакалке;
- прыжки;
- упражнения на гибкость
- упражнения на пресс;
- бег;
- планка;
- становая тяга.

Контроль уровня развития физических качеств

Таблица

№	Ф.И.О.	Отжим.	Подтягив.	Пресс	Сила мышц спины	Сила бёдер	Челноч.бег 3x10

- Сила мышц рук: подтягивание (количество раз).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Сила мышц брюшного пресса: упор углом на брусьях, удержание (на время, сек).
- Силовая выносливость мышц спины: лежа на животе, прогнуться и зафиксировать позу; лежа животом на «степе», ноги закреплены, руки за голову. Максимально прогнуться и зафиксировать позу, удержание. (Дается одна попытка; фиксируется время удержания исходного положения).
- Сила мышц бедра: исходное положение: упор спиной на стену, согнуть ноги в колене под углом 90 градусов.
- Скоростно-силовые качества: Челночный бег 3x10 м.

(по баллам от 1 до 5)

Год обучения _____ № группы _____

Объединение: _____

Педагог ОДОД: _____ подпись _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели результативности освоения учащимся программы			Итог освоения программы в баллах	Уровень освоения программы
		освоение теории	освоение практики	творческая деятельность		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

- баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**, который заносится в графу «Итог освоения программы в баллах»
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:
- если среднеарифметический балл учащегося составил

1 до 2,5 – уровень низкий

2,6 до 4 – уровень средний

4,1 до 5 – уровень высокий

*заполняется в декабре и мае