

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета

№\_\_1 от \_\_\_\_\_2016 г. \_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
начальника училища  
(по учебной работе)

\_\_\_\_\_А.В. Ведерников  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»  
для 5-9 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель:

преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Каминский А.А.

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная образовательная программа художественно-эстетической направленности.
Новизна, актуальность программы	<p>Спортивные танцы является действенным средством музыкально- пластическо- го, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей.</p> <p>Основу данной программы составляет ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры. При этом происходит установка на развитие творческой индивидуальности ребёнка.</p> <p>Содержание программы «Спортивный танец» включает в себя обучение классическим и современным танцевальным движениям.</p> <p>Программа направлена на общее ритмическое развитие обучающихся. Классический танец приобщает к основам хореографического искусства. Современные танцы преимущественно представлены степ-дансом, как образцом мужского танца. Выбор именно этого направления современного танца основывается на том, что он эффективно развивает мышцы ног, музыкальный слух, координацию.</p>
Цели и задачи	<p><b>Цель:</b> - введение в мир хореографического искусства</p> <p><b>Задачи:</b> <u>Обучающие:</u> -познакомить с основами хореографического искусства (основные понятия, шаги, названия фигур). -обучить танцевальной технике, подавая материал от простого к сложному. -изучить основные удары степа,</p> <p><u>Развивающие:</u> -выработать пространственное воображение, актёрские способности, силу, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности; - развивать чувство ритма, темпа, исполнительские навыки в танце, художественно – творческие способности и художественный вкус; - развивать творческую активность, мотивацию к совместной творческой деятельности</p> <p><u>Воспитывающие:</u> -воспитывать целеустремленность, ответственность за результаты своей деятельности</p>
Отличительные особенности программы от уже существующих	В основе программы лежит собственный опыт преподавания. Использовался материал Федерального государственного требования в области хореографического искусства
Связи с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, музыки.
Возраст детей	10-14 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 1 год. Всего – 70 часов. Но посещать данный курс имеют возможность кадеты в течение 3 лет. В данном случае, при ежегодном повторе теоретического материала обучающийся имеет возможность закреплять умения и навыки на более сложном от года в год практическом материале.</p> <p>Так при посещении кружка в первый год танцевальные задания носят облегченную техническую направленность (кадеты выполняют простейшие танцевальные композиции). При посещении занятий кружка в последующие годы предполагаются творческие задания средней и высокой степени сложности. Таким образом, реализуется принцип индивидуального подхода на основе дифференцированного задания.</p>
Этапы реализации программы	При спиральном варианте освоения ребенком программы, содержание практической деятельности распределяется по этапам:

	<p>1 год - этап исполнения простейшего уровня (ознакомительный уровень). Разучивание простейших танцевальных движений по образцу под руководством педагога;</p> <p>2 год - этап исполнения танцевального материала средней сложности (репродуктивный уровень) с высокой степенью самостоятельности</p> <p>3 год - этап исполнения танцевального материала сложного уровня (творческий уровень). Приветствуется составление танцевальных композиций обучающимся по собственному замыслу.</p>
Форма занятия	занятие
Режим занятий	2 часа в неделю
Ожидаемые результаты	<p>Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитое умение выражать информацию через пластику движений;</li> <li>-Приобретение умения импровизировать и двигаться под музыку;</li> <li>-Овладение основными танцевальными движениями;</li> </ul> <p>По окончании обучения воспитанники должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знать/понимать танец</li> <li>-уметь владеть танцевальными элементами , необходимыми для создания танцевальных продуктов;</li> <li>-уметь владеть своим телом и чувством ритма, что отражается в техничном исполнении танца , и оценивать личные танцевальные интересы и склонности к изучаемым стилям;</li> <li>-иметь навык составления исполнительного плана и навык самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего “выхода”.</li> </ul> <p>Сформированность танцевальной культуры</p>
Формы подведения итогов реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- открытые занятия;</li> <li>- концертная деятельность;</li> <li>- конкурсы различного уровня.</li> <li>- участие в общеучилищных мероприятиях.</li> </ul>

## 2. Тематический план 1 год обучения (репродуктивный этап)

№	Модули (темы) занятий	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Теоретическая подготовка	2	2	
2	Игропластика (специальная физическая подготовка)	4		4
3	Основы классического танца	26		26
4	Степ-данс	34		34
5	Психологические особенности концертного выступления	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

## 3.Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание
1.	Теоретическая подготовка	Цели и задачи деятельности История танцевального искусства и спорта Терминология спортивного танца Основные понятия музыки (выступление, ритм, темп и т.д.).
2	Игропластика (специальная физическая подготовка)	Основные позиции рук. Основные позиции ног Упражнения для ног: Упражнение на гибкость. Движения на развитие координации. Движения по линии танца. Упражнения на координацию
3	Основы классического танца	Классический танец как понятие. Экзерсис у палки и на середине зала Усложнение координации. Техника tours. Европейский танец. Латино-американский танец. Джаз-танец. Постановка танцев

4	Степ-данс	<p>Возникновение и развитие степ-данса. Основы движений ша-фол          Основы движений ша-фол степ. Основы движений дабл степ хил          Основы движений ап ша-фол. Основы движений бол-ченч          Основы движений бол-ченчша-фол. Обучение импровизации, три четверти. Усовершенствование движений мячик ап. Усовершенствование движений проходка ин фронт. Усовершенствование движений проходка бэк. Усовершенствование движений ша-фолдабл. Усовершенствование движений четверть в сторону. Усовершенствование движений ша-фол степ хлопок. Обучение импровизации, четыре четверти          Основы движения пике степ. Основы движения пике ап. Основы движения мяч в повороте. Основы движения свич фронт. Основы движения свичбэк. Обучение совмещения всех элементов. Усовершенствование движения бол-ченчджамп. Усовершенствование движения триоль          Усовершенствование движения клик. Усовершенствование движения слайд. Усовершенствование движения даблхил. Усовершенствование движения поворот. Обучение совмещения всех элементов. Постановка танцев</p>
5	Психологические особенности концертного выступления	<p>Артистизм в танце. Психологическая настройка на выступление. Тренинг на владение собой. Мимика артиста. Костюм артиста. Уход со сцены. Концерт . Анализ выступления на концерте</p>

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.</p> <p>Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма. В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении: куда наступаем, как ставим ногу, что делает колено, как работают бедро, что делает корпус, движение руками, куда направлен взгляд. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.</p> <p><b>ИГРОГИМНАСТИКА</b> включает в себя</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Строевые упражнения</li> <li>2.2. Общеразвивающие упражнения</li> <li>2.3. Упражнения на укрепление осанки</li> <li>2.4. Дыхательные упражнения.</li> </ol> <p><b>ИГРОПЛАСТИКА</b> (специальные упражнения для развития силы и гибкости).  <b>ИГРОРИТМИКА</b> (специальные упражнения для согласования движений с музыкой).</p> <p>Предполагается, что на каждой тренировке повторяется и оттачивается прошедший материал. Причём этому уделяется от 25% до 50% времени отведённого на новую тему.</p> <p>Каждый степ – элемент может модернизироваться преподавателями (учащимися), если он привносит тем самым оригинальность, лёгкость исполнения или другие значительные критерии. Элементы данного тематического плана отра-</p>
---	--

	<p>жают, прежде всего, - основы.</p> <p>“Батл тап” - форма проведения индивидуальных выступлений. Цель - демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных степ – элементов. Выглядит он следующим образом: ребята садятся в круг, начинает играть музыка, ученики выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто–нибудь не имеет желания выходить или стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить.</p> <p>“Битва” или “батл” - цель – демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных степ – элементов, интересных ритмических рисунков, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д. преподавателю обязательно нужно контролировать ход “битв”.</p>																		
<p>Основные методы работы</p>	<p>При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);</li> <li>-игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);</li> <li>-визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);</li> <li>-практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);</li> <li>-сценические (выступления на праздниках).</li> </ul>																		
<p>Оценка знаний, умений и навыков обучающихся</p>	<p>Оценивание происходит по школе уровней «высокий-средний-низкий»</p> <p>Основные формы и методы контроля полученных знаний и умений: участие в разнообразных танцевальных конкурсах, мероприятиях, связанные с танцевальным творчеством.</p> <p><b>Стартовая диагностика:</b> проводится на первом занятии. В результате определяются исходные умения воспитанников в области танца.</p> <p><b>Текущий контроль:</b> проводится на каждом занятии. Ведется совместно с педагогом обсуждение работы на данном этапе. Ребенка подводят к идее самосовершенствовать уровень мастерства.</p> <p><b>Итоговая диагностика:</b> проводится в конце года, с целью, определения уровня освоения полученных знаний содержания программы, уровня достижения ожидаемых результатов.</p> <p><b>Форма подведения итогов реализации программы</b>–экспертное наблюдение.</p> <p><b>Диагностическая карта воспитанника</b></p> <table border="1" data-bbox="435 1473 1453 1736"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№</th> <th rowspan="2">Знания, умения и навыки предусмотренные программой</th> <th colspan="2">результаты в %</th> </tr> <tr> <th>стартовые</th> <th>итоговые</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Знания по технике безопасности поведения на занятиях</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Виды основных элементов движений</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Степень импровизации</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	№	Знания, умения и навыки предусмотренные программой	результаты в %		стартовые	итоговые	1	Знания по технике безопасности поведения на занятиях			2	Виды основных элементов движений			3	Степень импровизации		
№	Знания, умения и навыки предусмотренные программой			результаты в %															
		стартовые	итоговые																
1	Знания по технике безопасности поведения на занятиях																		
2	Виды основных элементов движений																		
3	Степень импровизации																		
<p>Дидактический материал</p>	<p>Таблицы статических позиций. Видеоматериал, аудиоматериал</p>																		
<p>Техническое оснащение занятий</p>	<p>Зал, видео и аудиооборудование, экипировка, спортивный мат</p>																		

## 5. Список литературы

<http://opentap.ru/mc42nd.htm>

<http://www.opentap.ru/>

[http://mtdf.ru/Person/Prs\\_Zernov.aspx](http://mtdf.ru/Person/Prs_Zernov.aspx)

Азбука классического танца/ Н. П. Базарова, В. П. Мей, Москва, 2006

Барышникова Т. К. Азбука хореографии. Издательство: М.: Айрис – пресс, 2000

Бернштейн С. 20 уроков клавиаторной хореографии Издательство: Композитор Год: 2001

Ваганова А.Я. "Основы классического танца"

Володина О.В. Анисимова Т.Б. "Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House", Ростов-на-Дону, 2005г.

Кирсанов В. Учебник по степу. Словарь основных терминов.

Кох И.Э. "Основы сценического движения" 1970

Лукьянова Е.А. Название: Дыхание в хореографии Издательство: Искусство Год издания: 1979

Пасютинская В. "Волшебный мир танца" 1985

Поляков С.С. Основы современного танца. - Ростов-на-Дону, 2006

Тарасов "Классический танец. Школа мужского исполнительства" 1981 –

Хельмут Г.Джаз-танец. 1980.

Ханиш М. О песнях под дождем. - М.: Радуга 1984.

Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. - М.: «Печатное дело», 1996. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М: Искусство, 1985.

Кирсанов В.Уроки чечетки (теп-денса). Молодежная эстрада, репертуарный сборник. № 1-3. 1989.

Кирсанов В. Школа степа. // Журн. Советский балет, № 1 - 6. 1991.

Музыкальный энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1990. Советский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия, 1987.

Цвет Е. Теория искусства ХОРЕОГРАФИИ, Уфа, 2002