

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 146 Краснооктябрьского района Волгограда»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол №1
от «01» 09 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детского сада №146
С.Г. Легенькова
Приказ № 117 от «01» 09 2020г.

Рабочая программа кружка по спортивным танцам
«Веселый каблучок»
для детей 5-6 лет
Срок реализации программы : 2020- 2021г

Составитель:

Дранникова Екатерина Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Современный спортивный бальный танец становится всё более популярным во всём мире и в настоящее время является олимпийским видом спорта. Развитию этого вида способствуют постоянные международные соревнования, турниры среди детей и взрослых, яркие телевизионные шоу. Значительное развитие получил спортивный бальный танец и в нашем регионе.

Актуальность разработки программы «Красота в движении» вытекает из потребностей общества. Современные дети должны быть развиты разносторонне: интеллектуально, художественно и физически. Бальные танцы являются самым элегантным видом спорта, отличаются красотой исполнения, зрелищностью, положительно влияют на физическое развитие ребёнка – делают организм выносливым, здоровым, красивым, пластичным, гибким, компенсируют гиподинамию, развивают творческое воображение, а также воспитывают морально-волевые качества: настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, ответственность. Использование целенаправленных двигательных действий в обучении спортивным бальным танцам обеспечивает высокий уровень физической подготовленности, умственной работоспособности и танцевальной подготовленности детей.

Занятия спортивными бальными танцами помогут воспитанникам в будущем. Они становятся выносливей, эмоционально богаче, легко общаются окружающими людьми, у них возникает потребность в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении.

Образовательная программа «Красота в движении» разработана на основе требований к образовательным программам дополнительного образования детей, требований Федерации танцевального спорта России.

Используемые в настоящее время программы бального танца имеют художественную направленность. Это – программы из каталога Министерства образования 1996 года. Они не отражают в содержании основ физической подготовки детей и не соответствуют требованиям Федерации танцевального спорта России, возрастным группам обучающихся и набору танцевальных фигур. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность проблемы определили целесообразность и новизну данной программы.

По своему содержанию данная программа соответствует художественной направленности. Содержание программы предполагает обучение европейским и латиноамериканским, отечественным, историко-бытовым и детским массовым танцам. Воспитанники изучают движения бального танца, его историю, знакомятся с музыкой, ритмом, характером исполнения.

Спортивный бальный танец исполняется в паре. Отсюда возникает сложность и красота танца, необходимость взаимопонимания между

партнёрами. Танцуя в паре, дети учатся понимать, прислушиваться к мнению друг друга.

Цель программы:

раскрытие творческих способностей, индивидуальности воспитанников средствами спортивного бального танца.

Задачи:

- изучить язык бальной хореографии;
- обучить разным видам спортивно-бальных танцев;
- развивать пластику, координацию движений, артистизм (умение красиво преподнести танец);
- развивать музыкальный слух, чувство ритма, творческие способности, (создание в танце художественного образа);
- воспитание и формирование художественного вкуса и эстетических наклонностей в выборе своего имиджа, культуры

взаимоотношений

между партнёрами.

Цели и задачи программы «Красота в движении» основываются на следующих принципах, которых позволяют определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом:

- **принцип единства обучения, воспитания и развития**, выражающийся в направленности хореографической деятельности на формирование личности ребенка, его творческих способностей;
- **принцип доступности и систематичности**, основанный на движении от простого к сложному;
- **принцип результативности** хореографической деятельности, позволяющий осознать и почувствовать воспитанниками значимость их творческой работы, посредством вынесения её итогов на конкурсы и концерты.

В ходе реализации программы используются следующие **методы обучения:**

наглядный – воспитанникам показывается исполнение основных движений или вариаций;

объяснительный – словесное пояснение исполняемых движений или вариаций;

эмпирический – метод подражания (воспитанники подражают манере исполнения);

репродуктивный – повторение на основе серий упражнений для усвоения умений и навыков.

В процессе занятий используются групповые и индивидуальные формы работы. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе. Занятие строится по следующему плану:

- поклон;
- разминка – основные тренировочные упражнения;
- танцевальные движения на линиях;
- базовые танцевальные движения, танцевальные композиции;
- работа над репертуаром;
- поклон.

Основными формами организации занятий являются:

- беседы об истории танца;
- практическая работа;
- коллективные постановочные работы;
- творческие задания, концерты;
- соревнования.

В процессе подготовки исполнителей спортивного бального танца выделяются следующие этапы:

1 этап

Воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике и тактике, правила соревнований, воспитание физических качеств.

2 этап

Формирование базовой технико-тактической, физической подготовки. Воспитание соревновательных качеств. Активная соревновательная и концертная деятельность.

3 этап

Формирование специально-физической, специально-технической, тактической подготовки. Активная соревновательная и концертная деятельность.

Набор в коллектив производится по результатам предварительного просмотра.

Программа рассчитана на 2 года обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет. Группы комплектуются следующим способом: 5 – 6 лет. Группа первого года обучения формируется из 12- 14 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Первый год обучения предполагает постановку детей в произвольные или временные пары; в течение одного года обучения, в последующем танцевальные пары становятся постоянными. Выделяется время на индивидуальную работу с парами. На данном этапе проводится индивидуальная работа с парами.

Программа предполагает организацию воспитательной работы, которая заключается в проведении родительских собраний, совместных мероприятий, праздников, экскурсий. Родители являются полноправными участниками образовательного процесса, занимаются организацией и проведением турниров и конкурсов, пошивом костюмов.

Для реализации данной программы необходимо:

- наличие достаточно большого помещения для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры для обеспечения музыкального сопровождения;

- фотокамера для съемки танцевальных номеров;
- наличие костюмов для выступлений.

Основными показателями эффективности данной программы можно считать:

- высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям спортивными бальными танцами;
- творческую реализацию воспитанников - постоянное участие в турнирах, конкурсах, концертах, мероприятиях, смотрах.

Обучаясь по программе «Красота в движении» воспитанники смогут:

- усвоить правила поведения в танцевальном зале;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела для подготовки к основной части занятия;
- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы ног и рук, мышцы спины;
- легко ориентироваться на танцевальной площадке, перемещаться по линии танца;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции;
- не бояться выступлений на танцевальной площадке перед зрителями.

С целью отслеживания результатов воспитанников используются разнообразные методики: участие в отчётных концертах, проведение внутри коллективных конкурсов, заполнение квалификационных книжек.

К окончанию года обучения воспитанники должны знать и уметь:

- программу «Н» класса;
- историю и географию танцев «Н» класса;
- характер танцев «Н» класса;
- классические позиции рук и ног.
- правильно двигаться в такт музыки, сохраняя красивую осанку.

Содержание

Введение в программу.

Теория: Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. Цели и задачи курса обучения.

Практика: Внешний вид и форма одежды для занятий.

История танцевальной культуры.

Теория: Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танцев.

Практика: Движения из танцев народов мира.

Музыка и её характер.

Теория: Варианты музыкального сопровождения. Оркестр, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: весёлый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д. Музыкальный размер: 2\4, 4\4, 3\4, 6\8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Практика: Упражнения на развитие музыкальности.

Основные элементы классического экзерсиса.

Теория: Рассказ и показ классических позиции ног: 1,2,3,4,5,6. Классических позиций рук: подготовительная, 1,2,3.

Практика: Упражнения по отработке классических позиции ног: 1,2,3,4,5,6. Классических позиций рук: подготовительная, 1,2,3.

Ритмические упражнения под музыку.

Теория: Изучение шагов, притопов, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями. Изучение поворотов на месте и в движении в такт музыке. Изучение простых движений, исполняемых за такт музыки.

Практика: Упражнения по отработке шагов, притопов, прыжков в такт музыке - одиночное исполнение, сериями, поворотов на месте и в движении в такт музыке, простых движений, исполняемых за такт музыки.

Упражнения на улучшения самочувствия.

Теория: Рассказ и показ дыхательной гимнастики и элементов партерной растяжки.

Практика: Дыхательная гимнастика. Элементы партерной растяжки на ковриках.

Современные детские танцы.

Теория: рассказ и показ танцев: «Стирка», «Вару-вару», «Кадриль».

Практика: Разучивание танцы: «Стирка», «Вару-вару», «Кадриль».

Танцы-игры.

Теория: рассказ и показ танцев: "Кораблик", "Цветочек", "Ветерок".

Практика: Разучивание танцы: "Кораблик", "Цветочек", "Ветерок".

Тренаж как постепенный разогрев мышц.

Теория: Рассказ и показ движений тренажа.

Практика: Прыжки. Упражнения для мышц шеи, рук, спины, пресса, ног, наклоны. Упражнения на движения отдельно верхней части туловища, отдельно бёдрами.

Европейская программа.

Теория: Танцы европейской программы.

Практика: Танцевальные фигуры и связки танцев: "Медленный вальс", "Быстрый фокстрот".

Латиноамериканская программа.

Теория: Танцы латиноамериканской программы.

Практика: Танцевальные фигуры и связки танцев: "Самба", "Ча-ча-ча", "Джайв".

Итоговое занятие

Практика: Показ конкурсных связок.

Методическое обеспечение программы

- Посещение семинаров педагогов и судей Союза танцевального спорта России.
- Посещение семинаров педагогов и судей Союза танцевального спорта России по Южному федеральному округу.
- Разработать конспекты открытых занятий по темам: «Современные детские массовые танцы», «Ведение в танце Ча-ча-ча», «Медленный вальс».
- Разработать тесты для проведения промежуточной и итоговой аттестации.
- Разработать сценарий проведения конкурса «Звездочки паркета».
- Поддерживание связей с педагогами и танцевальными клубами Волгограда и других городов России.

- Запись новых фонограмм для танцевальных композиций, турниров и конкурсов.
- Запись видеоматериалов (семинары, первенства и чемпионаты России, мира, Европы и Южного федерального округа).
- Посещение открытых занятий лучших педагогов Волгограда в области спортивного бального танца.