



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №1
от 28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 37 от 28 августа 2020 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»

Н.М. Чуклина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Сила танца»

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: **Иванова Полина Андреевна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сила танца» имеет **художественную направленность** и предназначена для детей, занимающихся в мастерской танца FREEDOM современной хореографией.

Актуальность программы

Современный танец многогранен, очень подвижен и зависит от веяний времени. Это и джазовый танец, и танец модерн, и contemporary танец, и популярные уличные направления. В мастерской танца дети учатся выражать свои мысли лексикой различных современных техник. Поэтому обучающиеся должны быть хорошо подготовлены физически.

Данная программа способствует физическому воспитанию детей, способствует развитию мышечного аппарата и формированию необходимых двигательных навыков.

Программа направлена на развитие танцевальных данных, выносливости и координации.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Новизна программы в использовании современных средств и методов обучения. В арсенале разнообразные упражнения, которые помогут развить необходимые для современного танца физические возможности ребенка: танцевальный шаг, выворотность, подъем, гибкость, а также развить мышечную силу, прыгучесть и апломб.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей от 7 до 17 лет, обучающихся по программам мастерской танца FREEDOM в ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров», имеющих начальные танцевальные навыки и средние исполнительские способности.

Объём и срок реализации программы:

Программа рассчитана на два года, 144 часа.

- 1-й год обучения 72 часа
- 2-й год обучения 72 часа

Уровень освоения программы – **общекультурный**.

Цель программы: создание условий для развития творческих способностей ребёнка, формирования гармонично развитой личности, средствами современной хореографии.

Задачи:

Обучающие

- Обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в хореографическом зале на межличностное общение в повседневной жизни.

- Обучить правильности исполнения упражнений и пониманию их необходимости
- Обучить технике безопасного исполнения движений

Развивающие

- Развить хореографические данные.
- Развить физические данные.
- Развить координацию и организованность движений.
- Развивать исполнительские навыки

Воспитательные

- Воспитывать морально-волевые качества.
- Сформировать навыки поведения и дисциплины в зале.
- Воспитывать самостоятельность, активность, целеустремлённость, ответственность за общее дело.
- Формировать дружный целеустремлённый коллектив.

Для решения данных задач и достижения поставленной цели программы необходимо опираться на следующие принципы:

- индивидуальный подход с учетом типа личности, уровня подготовки и способностей ребенка.
- постепенность в развитии природных способностей детей.
- строгая последовательность в овладении техническими приёмами.
- систематичность и регулярность занятий.
- целенаправленность учебного процесса.
- принцип многократного повторения.
- принцип единства художественного и технического развития хореографии.
- принцип гармонического воспитания личности.
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному.
- принцип успешности.
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья, сохранение здоровья ребенка.
- принцип творческого развития.
- принцип доступности.
- принцип ориентации на особенности и способности, природосообразности ребенка.

- принцип практической направленности.
- принцип профессиональной направленности.

Условия реализации программы

Для обучения по данной программе принимаются дети, обучавшиеся по программам «Современный танец», «Основы современного танца» или «Дебют». К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний по здоровью, и предоставившие справку от врача.

Возможен приём детей, не прошедших обучение по перечисленным программам, но имеющих достаточную физическую и хореографическую подготовку.

Принимаются девочки и мальчики 8-16 лет

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

1 год обучения – 15 чел.

2 год обучения – 12 чел.

Основной, наиболее действенной и эффективной **формой занятия** является учебное занятие, учебно-тренировочное занятие или тренировка.

Возможно использование дистанционных технологий и электронного обучения с использованием следующих ресурсов:

- видео записи упражнений (в социальных мессенджерах: Вконтакте, Telegram и прочие; на облачных дисках: Google диск, Yandex диск и прочие)
- теоретический материал (описание упражнений с объяснениями, вспомогательные фото, терминология)
- онлайн-занятия на платформе ZOOM или через прямые эфиры в социальных сетях (Вконтакте, Instagram)

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный класс для занятий – большой, светлый, хорошо проветриваемый зал с зеркалами;
2. Коврики или покрытия для занятия в партере,
3. Специальная обувь - балетки или чешки;
4. Тренировочная одежда
5. Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты, колонки (возможность воспроизводить с флеш накопителей и плееров)
6. Желательно инвентарь для упражнений: блоки и ремни для растяжки, утяжелители для ног, балансирующие панели, гимнастические мячи, скакалки.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Развитие физических качеств (силы мышц, выворотности, межмышечной координации, развитие гибкости).
- Овладение навыками техники современного танца.
- Сохранение и укрепление здоровья.
- Воспитание чувства ответственности, организованности, активности, внимания.
- Развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка.
- Владение основами самоконтроля, самооценки.
- Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

- Сформируется чувство ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.
- Умение учащегося понимать учебную цель и систематически работать над её реализацией.
- способность управлять телом так, чтобы не только исполнить непосредственно танцевально-пластические фрагменты, но и научиться пользоваться телом как инструментом, позволяющим ярче и точнее создавать образ

Предметные результаты

- Умение владеть своим телом и координировать свои движения.
- Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения на различные группы мышц.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Входная диагностика
2	Развитие хореографических данных	1	19	20	Наблюдение. Анализ.
3	Развитие прыгучести	0,5	14,5	15	Наблюдение. Анализ
4	Развитие апломба	0,5	14,5	15	Наблюдение. Анализ
5	Силовой тренаж	1	18	19	Наблюдение. Анализ
6	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	4	68	72	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел/ тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	Входная диагностика
2	Развитие хореографических данных	0,5	14,5	15	Наблюдение. Анализ.
3	Развитие прыгучести	0,5	19,5	20	Наблюдение. Анализ
4	Развитие апломба	0,5	19,5	20	Наблюдение. Анализ
5	Силовой тренаж	0,5	14,5	15	Наблюдение. Анализ
6	Итоговое занятие		2	2	Открытое занятие
	ИТОГО:	3	69	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	Конец мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2	01.09	Конец мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1-й год обучения

Особенности 1-го года обучения

Первый год обучения характеризуется ознакомлением детей с возможностями своего тела.

Акцент ставится на постепенном развитии физических данных без вреда для здоровья детей. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Учащиеся начинают систематически заниматься вне программы и развиваться самостоятельно дома.

Задачи:

Обучающие.

- сформировать практические умения и навыки;
- научиться лучше чувствовать собственное тело;
- научиться правильно выполнять упражнения;
- научиться самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие

- Развитие хореографических данных (подъём, колени, выворотность, шаг)
- Развитие гибкости
- Увеличение мышечной силы и выносливости
- развитие и функционально совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса

Воспитательные

- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности
- воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в ансамбле, группе.
- создать дружный коллектив;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

Планируемые результаты освоения программы

К концу *1-го года обучения* дети будут

Знать:

- Технику безопасности исполнения упражнений
- названий основных мышц тела, их расположения
- упражнения для развития конкретных частей тела;
-

Уметь:

- правильно выполнять упражнения
- концентрировать внимание при повторении за педагогом упражнений
- объяснить порядок и правильность исполнения упражнения
- взаимодействовать в парах, в тройках
- правильно дышать во время упражнений и при восстановлении после нагрузки

Содержание

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Установка правил поведения на занятиях.
Изучение своего тела, Строение тела, мышцы, суставы.

2. Развитие хореографических данных

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.

Стретчинг (от англ. stretching – растягивание) – комплекс упражнений, направленный на повышение эластичности глубоких мышц, увеличение подвижности в различных суставах, улучшение кровообращения в них. Основой «стретчинга» являются разнообразные движения: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения. Поскольку главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, то развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц является определяющим фактором выполнения любых упражнений для развития гибкости.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Упражнения для развития гибкости мышц шеи.
2. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины.
4. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

В зависимости от режима работы мышц все упражнения «стретчинга» можно подразделить на три группы: динамические (удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую); статические (удержание позы от 30 сек до нескольких минут); комбинированные.

Упражнения для развития подъёма с носочками и без.

Упражнения для развития полусухожильной мышцы с использованием блока для йоги и без.

Упражнения для развития выворотности.

Дыхательные упражнения

Упражнение «ноги в огне»

3. Развитие прыгучести

Упражнения для развития ахиллового сухожилия

Упражнения для развития прыжка с утяжелителями

4. Развитие апломба

Упражнения на устойчивость

Упражнения на устойчивость с использованием блока для йоги.

Упражнения на баланс

5. Силовой тренаж

Комплекс силовых упражнений

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы
- Упражнения для мышц спины и ягодиц

7. Итоговое занятие

Подведение итогов работы. Открытое занятие.

Календарно-тематическое планирование

На 20__-20__ учебный год

По программе «Сила танца»

Педагог

1-й год обучения, группа №__

Согласовано

_____ (дата)

зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов
1			Вводное занятие. Развитие хореографических данных	2
2			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
3			Силовой тренаж Развитие апломба	2
4			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
5			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
6			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
7			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
8			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
9			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
10			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
11			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
12			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
13			Силовой тренаж	2

			Развитие апломба	
14			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
15			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
16			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
17			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
18			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
19			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
20			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
21			Силовой тренаж Развитие апломба	2
22			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
23			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
24			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
25			Силовой тренаж Развитие апломба	2
26			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
27			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
28			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
29			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
30			Силовой тренаж Развитие апломба	2
31			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
32			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
33			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
34			Силовой тренаж Развитие апломба	2
35			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
36			Итоговое занятие	2
			Итого	72

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Итоговое занятие	май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания, обсуждения в беседах в соц.сетях	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Май
Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. Отчётные концерты Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. Групповая консультация Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. Индивидуальные консультации по развитию танцевальных способностей	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

2-й год обучения

Особенности 2-го года обучения

Задача второго года обучения – закрепление и совершенствование ранее полученных знаний и умений, выработка навыков правильности и чистоты исполнения упражнений, продолжение работы над развитием физических и танцевальных данных детей.

Задачи:

Обучающие.

- сформировать практические умения и навыки;
- научиться лучше чувствовать собственное тело;
- научиться правильно выполнять упражнения;
- научиться самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие

- Развитие хореографических данных (подъём, колени, выворотность, шаг)
- Развитие гибкости
- Развитие силы мышц

- Увеличение мышечной силы и выносливости
- развитие и функционально совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Поддержание правильной осанки
- Снятие эмоционального стресса

Воспитательные

- Развитие качеств личности (самоконтроль)
- Воспитание у учащихся сознательной дисциплины и чувства ответственности
- воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в ансамбле, группе.
- создать дружный коллектив;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

Планируемые результаты освоения программы

К концу 2-го года обучения дети будут

Знать:

- Технику безопасности исполнения упражнений
- названий основных мышц тела, их расположения
- упражнения для развития конкретных частей тела;
-

Уметь:

- правильно выполнять упражнения
- концентрировать внимание при повторении за педагогом упражнений
- объяснить порядок и правильность исполнения упражнения другому
- взаимодействовать в парах, в тройках
- правильно дышать во время упражнений и при восстановлении после нагрузки

Содержание

1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Установка правил поведения на занятиях. Изучение своего тела, какие есть части тела, какие мышцы, суставы.

2. Развитие хореографических данных

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.

Стретчинг (от англ. stretching – растягивание) – комплекс упражнений, направленный на повышение эластичности глубоких мышц, увеличение подвижности в различных суставах, улучшение кровообращения в них. Основой «стретчинга» являются разнообразные движения: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения. Поскольку главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, то развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц является определяющим фактором выполнения любых упражнений для развития гибкости.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Упражнения для развития гибкости мышц шеи.
2. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины.
4. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

В зависимости от режима работы мышц все упражнения «стретчинга» можно подразделить на три группы: динамические (удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую); статические (удержание позы от 30 сек до нескольких минут); комбинированные.

Упражнения для развития подъёма с носочками и без.

Упражнения для развития полусухожильной мышцы с использованием блока для йоги и без.

Упражнения для развития выворотности.

Дыхательные упражнения

Упражнение «ноги в огне»

3. Развитие прыгучести

Упражнения для развития ахиллового сухожилия

Упражнения для развития прыжка с утяжелителями

4. Развитие апломба

Упражнения на устойчивость

Упражнения на устойчивость с использованием блока для йоги.

Упражнения на баланс

5. Силовой тренаж

Комплекс силовых упражнений

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы
- Упражнения для мышц спины и ягодиц

8. Итоговое занятие

Подведение итогов работы. Открытое занятие.

Календарно-тематическое планирование

На 20__-20__ учебный год

По программе «Сила танца»

Педагог

2-й год обучения, группа №__

Согласовано

_____ (дата)

зав. отделом _____

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема учебного занятия	Всего часов
1			Вводное занятие. Развитие хореографических данных	2
2			Силовой тренаж Развитие апломба	2
3			Развитие прыгучести Развитие апломба	2

4			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
5			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
6			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
7			Силовой тренаж Развитие апломба	2
8			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
9			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
10			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
11			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
12			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
13			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
14			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
15			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
16			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
17			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
18			Развитие хореографических данных Развитие апломба	2
19			Силовой тренаж Развитие прыгучести	2
20			Развитие хореографических данных Развитие прыгучести	2
21			Силовой тренаж Развитие апломба	2
22			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
23			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
24			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
25			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
26			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
27			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
28			Силовой тренаж Развитие апломба	2

29			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
30			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
31			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
32			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
33			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
34			Развитие прыгучести Развитие апломба	2
35			Развитие хореографических данных Силовой тренаж	2
36			Итоговое занятие	2
			Итого	72

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Итоговое занятие	май

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания, обсуждения в беседах в соц.сетях	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Подготовка к выступлениям на концертах и конкурсах. Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь В течение года Май
Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. Отчётные концерты Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей. Групповая консультация Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. Индивидуальные консультации по развитию танцевальных способностей	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Май

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности проводится: входной, текущий, промежуточный и итоговой контроль.

Входной контроль – проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей и определение природных физических качеств

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение предлагаемых практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение учебного года.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Выполнение упражнений

Промежуточный контроль - предусмотрен 2 раза в год (декабрь – май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения

Формы контроля:

- Выполнение упражнений

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы контроля:

- Открытое занятие

Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы «Сила танца»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Формирование танцевальных качеств и способностей	У ребёнка сформирована правильная постановка корпуса, Развита координация	Правильная постановка корпуса у ребёнка сформирована не до конца, не хватает точности в координации	У ребёнка не сформирована правильная постановка корпуса, плохо развита координация движений

	движений и пространственная ориентация. Упражнения исполняются технически качественно и эмоционально осмысленно.	движений и ориентации в пространстве. Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений, эмоционально осмысленно.	и пространственная ориентация. Упражнения исполняются технически некачественно и эмоционально неосмысленно.
О2 Обучение хореографической грамоте. Формирование теоретических знаний и практических умений	Ребёнок владеет специальной терминологией и правилами исполнения движений, знает позиции рук и ног, позы, применяет знания осознано в соответствии с содержанием	Ребёнок путается в специальной терминологии и в правилах исполнения движений, знает позиции рук и ног, позы, применяет знания осознано в соответствии с содержанием, но допускает 2-3 ошибки.	Ребёнок не владеет специальной терминологией, плохо знает позиции рук и ног, позы, применяет знания неправильно в соответствии с содержанием, или не может применить
О3 Формирование музыкально-ритмических способностей и развитие музыкального слуха	Ребёнок безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок с первой попытки. Комбинации исполняются музыкально, в нужном ритме.	Ребёнок безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок не с первой попытки. Комбинации исполняются музыкально, но иногда сбивается с ритма.	Ребёнок неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки. Комбинации исполняются немusically, не справляется с ритмом.
О4 Обучение основам актерского мастерства	Ребёнок творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью. Танцует очень эмоционально.	Ребёнок выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа. Танцует достаточно эмоционально	Ребёнок не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе. Танцует неэмоционально
О5 Овладение системой знаний, умений и навыков грамотного исполнения различных жанров и видов современного танца	Ребёнок знает элементы, комбинации, предложенные упражнения выполняет правильно, может исполнить номер без подсказки педагога от начала до конца без ошибок.	Ребёнок знает элементы, но путается в комбинации, выполняет все задания, может исполнить номер от начала до конца с подсказкой педагога, допускает 2-3 ошибки.	Ребёнок плохо знает элементы, путается в комбинациях, выполняет задание не полностью, не может исполнить номер до конца, допускает 5 и более ошибок.
Р1 Развитие устойчивого	Ребёнок активно интересуется	Ребёнок интересуется хореографическим	Ребёнок не интересуется

<p>интереса к хореографическому творчеству</p>	<p>хореографическим творчеством, смотрит танцевальные номера, балеты, шоу в большом количестве, может определить – плохо или хорошо (правильно-неправильно) танцует исполнитель, занимается дома самостоятельно, как над материалом с занятия, так и над новым, слушает музыку и импровизирует.</p>	<p>творчеством в основном на занятии, за пределами кабинета может повторить изученный материал, поработать дома над физическими данными.</p>	<p>танцами, ходит, потому что заставляют родители.</p>
<p>Р2 Развитие общефизических и специальных данных учащегося</p>	<p>У ребёнка хорошая выворотность ног, подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму, балетный шаг выше 90⁰ градусов, высокий прыжок и хорошая гибкость. Нормативы сданы (пресс, спина, отжимания)</p>	<p>У ребёнка средняя выворотность ног, стопу может натянуть, балетный шаг 70 – 80 градусов, средний прыжок и достаточная гибкость. Нормативы сданы с натяжкой(пресс, спина, отжимания)</p>	<p>У ребёнка плохая выворотность ног, стопа с трудом тянется, балетный шаг ниже 50⁰ градусов, гибкости и прыжка нет. Нормативы не сданы(пресс, спина, отжимания)</p>
<p>Р3 Развитие творческих способностей</p>	<p>Ребёнок танцует художественно осмысленно, свободно импровизирует под любую музыку, может легко сочинить хореографический текст и использует весь свой опыт достаточно креативно. Прекрасно знает своё тело и его возможности и</p>	<p>Ребёнок танцует грамотно, с небольшими недочетами, неплохо импровизирует под любую музыку, исходя из своего опыта может сочинить хореографический текст не без усилий. Знает своё тело и его возможности не достаточно, но знания хватает, чтобы справляясь с творческими</p>	<p>Ребёнок танцует невыразительно, не может свободно импровизировать под любую музыку, с трудом сочиняет хореографический текст. Плохо знает своё тело и его возможности и тяжело справляется с творческими заданиями.</p>

	пользуется этим на отлично справляясь с творческими заданиями.	заданиями.	
Р4 Развитие коммуникативных способностей ребенка	Ребёнок активно общается и контактирует со всеми членами ансамбля.	Ребёнок достаточно свободен в общении, может выполнить несложные поручения.	Ребёнок замкнут, неуверен в себе, старается вести себя незаметно.
Р5 Развитие способности адаптироваться в современном обществе	Ребёнок умеет приспосабливаться к любым ситуациям на занятии, выступлении, легко переключается с одной задачи на другую.	Ребенок может переключиться и приспособиться к меняющимся ситуациям, но чувствует себя при этом не очень комфортно.	Ребенок теряет при смене привычной обстановки, не может включиться в работу, если ход занятия изменён.
В1 Воспитание ответственности, дисциплинированности	Ребенок очень ответственный, дисциплинированный, всегда выполняет все задания, готов помочь в любую минуту. Не может подвести коллектив, радуется за общее дело.	Ребенок достаточно ответственный, но иногда может проявлять лень и недисциплинированность, не всегда выполняет задания.	Ребенок безответственный, недисциплинированный, не проявляет трудолюбия.
В2 Воспитание лидерских качеств	Ребёнок инициативный, проявляет лидерские качества, может принять на себя ответственность, повести за собой других детей, принять какое-то решение	Ребёнок может выполнить персональное поручение, но не очень уверен в своих силах, постоянно ищет одобрения и поддержки своих действий.	Ребёнок не проявляет инициативы и лидерских качеств. Не уверен в себе.
В3 Воспитание способности к импровизации, в сложных ситуациях, встречающихся на сцене	Ребёнок легко адаптируется в любых ситуациях, может вести себя так, как будто ничего странного не происходит, находит выход, предотвращает неприятные	Ребёнок может выйти из неприятной ситуации, но при этом прилагает достаточно много сил, испытывает стресс.	Ребёнок полностью теряет в сложной ситуации, может заплакать, убежать со сцены.

	ситуации		
В4 Воспитание культурного, грамотного и воспитанного артиста и зрителя	Ребёнок знает правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления и всегда готов к выступлению.	Ребёнок может нарушать правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; приходит на концерт точно ко времени, имея при себе всё необходимое для выступления и иногда может ошибаться в своей партии.	Ребёнок не знает правила поведения в зале, на сцене и за кулисами; может опоздать на концерт, забыть что-то необходимое для выступления и может ошибаться в своей партии.
В5 Воспитание волевых качеств, упорности, трудолюбия	Ребенок доводит начатую работу до конца, упорно развивает свои данные и способности, оттачивает движения, выучивает лексический текст. знает последовательность движений.	Ребенок не так быстро доводит начатую работу до конца, развивает свои данные и способности, оттачивает движения и выучивает лексический текст не спеша.	Ребенок не доводит начатую работу до конца, развивает свои данные и способности без особого энтузиазма, не оттачивает движения и плохо выучивает лексический текст.

Диагностика и оценивание знаний, умений, навыков является неотъемлемой частью всего процесса обучения: диагностика необходима для корректировки учебного процесса, составления плана дальнейших занятий. Педагогу в процессе занятий с учащимися необходимо формировать у них навыки самооценки в соответствии с принятыми критериями оценки исполнительского мастерства.

Основной, наиболее действенной и эффективной **формой занятия** является учебное занятие, учебно-тренировочное занятие или тренировка.

Возможно использование дистанционных технологий и электронного обучения с использованием следующих ресурсов:

- видео записи упражнений (в социальных мессенджерах: Вконтакте, Telegram и прочие; на облачных дисках: Google диск, Yandex диск и прочие)
- теоретический материал (описание упражнений с объяснениями, вспомогательные фото, терминология)
- онлайн-занятия на платформе ZOOM или через прямые эфиры в социальных сетях (Вконтакте, Instagram)

**Дистанционная поддержка
1-й год и 2-й год обучения**

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания / вопросы	Срок (период выполнения)	Форма обратной связи
Развитие хореографических данных Развитие прыгучести Развитие апломба Силовой тренаж	Видео занятия Видео упражнений Фото и правила выполнения упражнений	Самостоятельное выполнение упражнений по видео Разные челенджи, например Челендж «Любимое упражнение»	В течение года 2 недели	Видеозаписи домашних тренировок, фотографии в позах Видеозапись исполнения, фотография рисунка Материалы обратной связи учащиеся присылают через социальные мессенджеры (сообщениями ВКонтакте, в беседе Telegram), присылают на почту или через облачные диски (Google диск, Yandex диск и прочие)

Методы обучения

Методы	Методические приемы	Примечание
1. Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.
2. Наглядный	Показ тренера и танцовщиц. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3. Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений.

	Игровой, круговой и соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4. Страховки и помощи	Физической помощи: тренера, соученицы, тренажера.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.
5. Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6. Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

Место хореографической подготовки в структуре многолетней танцевальной практики.

Хореографическая подготовка – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести **общие социальные принципы воспитательной стратегии общества**. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место **общепедагогические принципы**, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде **общеметодических принципов** и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место **специфические принципы**, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания

- воспитывающего обучения,
- сознательности и активности обучающихся,
- наглядности,

- систематичности,
- доступности,
- индивидуализации,
- прочности и прогрессирования.

Специфические принципы физического воспитания:

- Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
- Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
- Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Литература

Для педагога:

1. В.Ю. Никитин, Е.А. Кузнецов. Партерный тренаж. /web-издательство Век информации, Москва,2018
2. Бландин Кале-Жермен. Твое тело. Подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Издательство: АСТ, Астрель. 2008
3. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : «Попурри», 2009.
4. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008.
5. Джозеф С.Хавилер. Тело танцора/Издательство «Новое слово», 2004
6. Дан О. Пилатес — гимнастика звезд. — СПб.: Питер, 2007.
7. Л. Д. Ивлева А. В. Куклин Анатомио-физиологические основы обучения хореографии. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Педагогическая работа с хореографическим коллективом», Челябинск, 2006
8. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/пер. с англ. В. Орехова.-М.-ТЕРРА, 1997
9. Майкл Дж Алтер, Наука о гибкости/Перевод с английского - Георгий Гончаренко / Киев, Олимпийская литература,2001
10. Ж.Г. Хаас; Анатомия танца пер. с англ. С.Э.Борич./ Минск, Издательство: Попурри, 2011
11. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1992.

Для детей:

1. Андерсон Боб. Растяжка для каждого/ Издательство: Попурри, 2017 г./Переводчик: Белошеев О. Г./Редактор: Дашко И. Э.
2. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008.

3. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / пер. с англ. С.Э.Борич. – Попкрри, 2008

Интернет-ресурсы

<https://www.instagram.com/kjndance/> - страница instagram kelsey nelson, американского хореографа

<https://www.youtube.com/channel/UCk9a63pNN-t98nET7c1OBSg/videos> - упражнения kelsey nelson на youtube

<https://www.instagram.com/prityazhenie> - страница instagram Инны Яромовой (Руководитель Студии гимнастики и хореографии «Притяжение», Он-лайн репетитор и тренер по развитию данных в гимнастике и хореографии)

https://www.instagram.com/smironova_ekaterina611/ - страница instagram Смирновой Екатерины (спортивный хореограф)

https://www.instagram.com/natalia_sok_khm/ - страница instagram Натальи Соколовой и страница Вконтакте <https://vk.com/onlineschoolsokolova> - Онлайн-школа хореографии и спортивной биомеханики Натальи Соколовой.

https://www.instagram.com/yliya_griboedova/ - блог про хореографию Юлии Грибоедовой