

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом

Протокол № 3
"19" июня 2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов
"19" июня 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«7 ТАНЦЕВ»

спортивные бальные танцы

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Рыбалко Ирина Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Рыбалко Ирина Михайловна

МОСКВА, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях (в том числе «Юные таланты Московии», «Фестиваль искусств»), в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Актуальность разработки программы

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В Московской федерации спортивных танцев (МФСТ) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила МФСТ, учебники по европейским и латиноамериканским

танцам ведущих мировых специалистов а также большой личный опыт педагогов являются базой для составления настоящей программы обучения спортивным бальным танцам.

Новизна программы состоит в новых подходах к критериям оценки результативности обучения начинающих танцоров. Автором разработана система поэтапных аттестационных испытаний для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев с целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения.

В настоящее время в Московской Федерации Спортивных Танцев существует только система конкурсных испытаний –соревнований для начинающих танцоров. Несмотря на огромную популярность спортивных бальных танцев, танцевальный спорт Москвы несет сейчас большие потери среди начинающих танцоров: количество детей, бросивших танцы, примерно равно количеству вновь записавшихся детей. То есть, практически нет прироста начинающих танцоров –спортсменов .Одной из причин этого является то ,что слишком рано дети выходят на соревнования: на 1-2 годах обучения. А ведь для того, чтобы бросить танцы ,ребенку достаточно несколько раз занять последние места или не пройти отборочные туры на соревнованиях .Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста детей и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами у детей в течение длительного времени

Этапы программы и сроки реализации

Этап1. «7 танцев» - это программа для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп ,имеющих начальные танцевальные классы(Н,Е) и прошедшие ознакомительный курс «Первые шаги»). Срок реализации -2года.

Цель программы

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце.

Цель 1 этапа «7 танцев» - овладение основами спортивной бальной хореографии.

Задачи программы

1. Обучающие:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

3. Воспитывающие:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Режим и формы работы

На 1 этапе «7 танцев» занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 час - европейские танцы, 2 час - латиноамериканские танцы).

Наполняемость групп 1 и 2 годов обучения: 15-20 человек.

Предусмотрены занятия для подгрупп 1 раз в неделю по 30 минут для отдельных исполнителей или для танцевальных пар. Всего 5 часов в неделю.

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 8 до 12 лет.

Ожидаемые результаты

Уровни освоения предлагаемых знаний, умений и навыков:

- базовый (3, 4 года обучения);

Автором разработана программа подготовки детей 5-6 лет («Первые шаги»), как 1 ступенька в освоении международной программы балльных танцев. (1-2 год обучения)

В конце 3 года обучения ребенок будет знать:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для танцевальной пары;
- правила поведения в танцевальной паре, правила поведения на соревнованиях.
- музыкальные ритмы танцев программы «7 танцев» и программы «Восходящие звезды» в объеме 1 и 2 ступени;
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Московской федерации танцевального спорта (МФТС) для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила исполнения программы МФТС для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
- правила спортивного костюма МФТС для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила проведения соревнований МФТС для начинающих танцоров-спортсменов;

В конце 3 года обучения ребенок будет знать и уметь:

- исполнять программу «6 танцев» в объеме программы Н класса
- различные танцевальные ритмы, используемые в танцах программы «7 танцев», умеет их прохлопывать и протопывать;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 3-4 года обучения;

- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед судьями на аттестациях и внутриклубных конкурсах, перед зрителями на концертах.
- музыкальные ритмы танцев программы «7 танцев» в объеме «Н» класса
- основные позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы Московской федерации танцевального спорта (МФСТ) для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила исполнения программы МФСТ для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
- правила спортивного костюма МФСТ для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила проведения соревнований МФСТ для начинающих танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФСТ.

В конце 4 года обучения ребенок будет знать:

- позиции корпуса, рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев программы МФСТ для спортсменов класса Е;
- музыкальные ритмы танцев программы «7 танцев» в объеме «Е» класса
- правила исполнения программы и правила спортивного костюма для танцоров-спортсменов класса Е на соревнованиях МФСТ;
- правила проведения соревнований МФСТ для спортсменов класса Е.

В конце 4 года обучения ребенок будет знать и уметь:

- исполнять программу «Восходящие звезды» в объеме «Е» класса
- исполнять программу МФСТ для танцоров-спортсменов класса Е;
- выполнять комплекс упражнений классической хореографии для 4 года обучения;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для танцоров-спортсменов;
- умеет показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на аттестациях и на соревнованиях МФСТ.

Концертно-конкурсная деятельность

Работа по программе предполагает активную концертную деятельность: участие в концертах и мероприятиях ГБОУ «Школа 814», района, округа, города. Предусмотрено участие детей в конкурсах клуба «Анастасия»; в соревнованиях Московской федерации спортивных танцев; в различных фестивалях (в том числе «Эстафета искусств»).

Промежуточная и итоговая проверки качества усвоения знаний и навыков обучающихся осуществляются с помощью поэтапных аттестационных испытаний по ступеням мастерства и внутренних конкурсов клуба.

Этап 1. «7 танцев»

Учебно-тематический план 1-2 года обучения

№	Название раздела, темы	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Вводные занятия	Позиции рук, ног, корпуса. Основы муз. Ритмов.	16	4	12
2	Латино-американские танцы	Самба (Базовые фигуры)	24	4	20
		Ча-ча-ча(Базовые фигуры)	24	4	20
		Румба (Базовые фигуры)	24	4	20
		Джайв (Базовые фигуры)	24	4	20
3	Европейская программа танцев	Медленный вальс(Базовые фигуры)	24	4	20
		Танго(Базовые фигуры)	24	4	20
		Квикстеп(Базовые фигуры)	24	4	20
4	Итоговое занятие	Закрепление пройденного материала	4		4
ИТОГО:			180	24	156

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
1 ЭТАПА «7 ТАНЦЕВ»**

1-2 год обучения

1. Вводное занятие, техника безопасности.

Правила поведения в танцевальном зале. Расписание занятий. Правила пользования и безопасность пользования при обращении с радиоаппаратурой. Построение и проведение разминки. Упражнения под разную музыку. Разучивание поклона. Позиции рук, ног, корпуса.

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, кульминационная точка, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, период, предложения, фраза, ритм. Рассматриваются примеры музыкальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

3. Танцевальная лексика, направления в танцевальном зале. Понятие о линии танца, движения по и против линии танца, направление лицом и спиной в центр. Ориентировка в зале : знать какой танец как танцуется относительно линии танца. Движения в центр и из центра, лицом и спиной по линии танца.

2.Латиноамериканские танцы (La). 1 год обучения

Стойка учебная и танцевальная в латиноамериканских танцах. Особенности положения центра тяжести корпуса в латиноамериканских танцах. Взаимодействие в паре. Ведение в паре.

САМБА

1.Основные движения:

-натуральное

-обратное

- боковое- прогрессивное

2. Самба виски влево, вправо (также с поворотом п-ши под рукой)

3.Самба ходы -променад

- боковые
- стационарные
- 4.Вольта
- 5.Ритм баунс
- 6.Бота фога в продвижении
- вперед
- назад

ЧА_ЧА_ЧА

- 1.Основное движение
 - Закрытое
 - Открытое
 - На месте
 - 2.Ча-ча-ча –шассе налево,направо
 3. Ча-ча-ча – локи вперед и назад
 - 4.Тайм степ
- степ
- 5.Нью-Йорк
 - влево
 - вправо
 - Чек из открытой ПП
 - Чек из открытой КПП
 6. Спот пов.
 - влево
 - вправо
 7. Плечо к плечу
 8. Рука в руке

РУМБА

- 1.Основные движения
 - Закрытое –
 - Открытое
 - На месте
 - Альтернативное
- 2.Прогресс. ход вперед,назад

ДЖАЙВ

- 1.Шассе влево, вправо
- 2.Осн. движение на месте

- 3.Фолловой рокк
- 4.Осн. фолловой движение
- 5.Фолловой раскрытие
- 6.Звено (Линк рок)
- 7.Перемена мест слева направо
- 8.Перемена мест справа налево
- 9.Смена рук за спиной

3.Европейская программа тацев (St). 1 год обучения

Стойка учебная и танцевальная в стандартных танцах, сходство и различие позиции в паре: открытая и закрытая. Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в танцах медленный вальс и квикстеп.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- 1.Закрытые перемены с ПН и ЛН
- 2.Натуральный поворот
- 3.Обратный поворот

ТАНГО

1. Ход с ЛН и ПН
2. Прогрессивный боковой шаг
3. Прогрессивное звено
4. Закрытый променад

КВИКСТЕП

- 1.Ход
2. Четвертной поворот направо
3. Прогрессивное шассе
4. Натуральный поворот

Латиноамериканские танцы (La). 2 год обучения.

САМБА

- 1.Бота фога в продвижении
- вперед,назад
- 2.Бота фога в ПП и КПП
3. Обратный поворот (основной и усложненный)

4. Вольта с продвижением
 - вправо
 - влево
 - Крисс-кросс
5. Сольная вольта на месте
6. Вольта спот повороты для п-шивправо и влево
7. Продолженная вольта спот. поворот вправо. влево

ЧА_ЧА_ЧА

1. Три ча-ча-ча вперед, назад
2. Боковые шаги влево и вправо
3. Назад и обратно
4. Веер
5. Хоккейная клюшка
6. Алемана
7. Натуральный волчок
8. Натуральное раскрытие
9. Закрытый хип-твист

РУМБА

1. Веер
2. Хоккейная клюшка
3. Нью-Йорк вправо, влево
4. Спот пов. вправо, влево
5. Натуральный волчок

ДЖАЙВ

1. Променадные ходы (медленные и быстрые)
2. Хип бамп/ Толчок левым
3. Хлыст
4. Американский спин
5. Стой и иди
6. Муч
7. Хлыст раскрытие
8. Ветряная мельница

3.Европейская программа танцев (St). 2 год обучения.

Стойка учебная и танцевальная, сходство и различие, позиции в паре открытая и закрытая. Переход из учебной стойки в танцевальную и обратно в танцах медленный вальс и квикстеп.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

- 1.Натуральный спин поворот
2. Виск вперед
- 3.Перемена хезитейшн
4. Прогрессивное шассе направо
- 5.Импетус
6. Внешняя перемена
7. Обратное корте

ТАНГО

1. Закрытый променад
2. Открытый променад
- 3.Натуральный рокк поворот
4. Закрытое окончание
5. Открытое окончание
- 6.Корте назад
7. Основной обратный поворот
8. Открытый обратный поворот.

КВИКСТЕП

- 1.Натурал.поворот с хезитейшн
2. Натуральный пивот поворот
- 3.Натуральный спин поворот
4. Прогрессивное шассе направо
5. Лок вперед
6. Лок назад
- 7.Обратный пивот
- 8.Типл шассе направо
- 9.Бегущее окончание
- 10.Открытое бегущее окончание

4.Закрепление пройденного материала.

Занятие построено в форме зачета с проверкой усвоенных навыков танцевания в паре, знаний фигур ,вариаций ,различных ритмов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий необходимы:

- проигрыватель компакт-дисков,
- колонки,
- микрофон,
- компакт-диски с танцевальной музыкой,
- секундомер,
- зеркала,
- специальные спортивные тренажеры.

Помещение для занятий должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь ровный паркетный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок, желательно с душем, а также комната отдыха для педагогов с местом хранения радиоаппаратуры, фонограмм, документации, других предметов и средств обучения, необходимых в работе.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, демонстрации выступлений лучших танцевальных пар, определяющих тенденции мирового развития спортивных танцев дополнительно в работе могут использоваться:

- видеомаягнитофон,
- телевизор,
- видеокамера,
- видеокассеты,
- компьютер,

- учебно-методические видеоматериалы.

МЕХАНИЗМЫ КОНТРОЛЯ.

Основой объективной оценки работы преподавателя и проверки полученных навыков у обучающихся являются результаты выступлений обучающихся на открытых уроках, проводимых в присутствии друзей и родителей каждое последнее занятие месяца, результаты выступлений спортивно-танцевальных пар на конкурсах и соревнованиях и присвоения им спортивных разрядов в соответствии с единой общероссийской спортивной классификацией.

Формами проверки работы педагога по реализации данной программы являются:

- открытые уроки,
- классификационные книжки спортсменов,
- протоколы соревнований, рейтинги пар и коллективов.

ЛИТЕРАТУРА.

- 1.Современные балльные танцы. №5., №7, №9 – 2000 г; №7.,№9,№11 – 2003г;
- 2.Современные балльные танцы. №1., №3, №9 – 2005 г; №7.,№9,№10 – 2006г
3. Э.Смелова . Духовные напевы. Московский фонд культуры. 2001.
4. Юдина Е.И. Азбука музыкального творческого саморазвития. – М.Аквариум.1997.
5. Осовицкая З. Казаринова А. В мире музыки .- М.Музыка, 1997.
6. Васильева Е. Танец.- М, 2001.
7. Воронина И. Историко-бытовой танец.- М,1978.
8. Лайерд. Методическое руководство по латино - американским танцам. -2004.
9. Федоров Г.П. «Танцы для детей». Учебно-методическое пособие. –М.2001.
10. Федерация танцевального спорта России: сб. нормат. Док. –М.2001.