

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» 04 20 17 года

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ Школа № 1210
С.С.Сехин
От «25» 04 20 17 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные бальные танцы СТК «Шоколад»»
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор программы:
Юркова С.А.
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы широко распространены, как во всём мире, так и в России. Российская школа бальных танцев воспитала своих чемпионов мира, наши танцоры занимают высокие места в мировом и европейском рейтинге. На мировой арене российские танцоры пользуются заслуженным спросом. Российские танцевальные пары и отдельные исполнители танцуют за клубы других стран и входят в сборные команды этих стран.

Москва - центр танцевального движения России. Только в Московской Федерации Спортивного Танца работает более 200 танцевально-спортивных коллективов. В высших учебных заведениях Москвы и России готовят дипломированных специалистов: педагогов, тренеров, судей по спортивным танцам.

Спортивные бальные танцы – наиболее массовая и доступная форма приобщения детей и взрослых к основам классической, бытовой и бальной хореографии, к культуре в быту и в общественных местах. Спортивные бальные танцы включены в перечень видов спорта Госкомспорта России.

В современном мире – мире общения и коммуникаций большую роль играет умение вести себя в обществе. На презентациях, во время приёмов разного уровня, на получивших популярность в последнее время балах необходимо уметь танцевать, вернувшиеся в моду, бальные танцы. Помимо этого хорошая физическая форма и здоровье - норма современного человека. Занятия танцами повышают сопротивляемость организма человека к заболеваниям и старению.

Данная программа возникла в связи с изменениями в мире спортивного бального танца.

Существующие учебные программы нацелены на начало парного танцевания с первого или второго года обучения. Анализируя получаемые результаты обучения в большинстве коллективах, международный опыт (примером может служить Англия, Италия) и метод подготовки спортсмена в фигурном катании, очевидно, что этот путь не всегда приводит к хорошим результатам. Помимо этого может привести к профессиональным заболеваниям. Дети, рано поставленные в пары, держатся друг за друга, принимая на себя часть веса партнёра, это приводит к нарушению танцевального баланса пары, зажатым неестественным линиям, болезням позвоночника. Из-за неподготовленности партнёрских взаимоотношений, неуверенности в своих силах и отсутствии танцевального опыта происходят конфликты в парах.

Представленная учебная программа строится на подготовке танцоров солистов. Это позволяет решить проблему массового танцевания, т.е. даёт возможность реализовать желание каждого научиться танцевать самому и, с полученной подготовкой, продолжить свои занятия в массовом спорте и в спорте высоких достижений.

Программа по спортивным бальным танцам относится к художественному направлению. В процессе занятий ученики обретают уверенность в движениях, хорошую осанку и навыки этикета. Движение и музыка помогают сохранить и улучшить здоровье.

Программа является авторской, основана на подготовке танцоров в соответствии с медальной системой Московской Федерации Спортивного Танца.

Как любой вид дополнительного образования занятие спортивными бальными танцами решает задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- создание условий для развития и творческой самореализации личности ребёнка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для культурного и профессионального самоопределения;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.

Основные цели программы:

- обучение детей основам спортивно-бальной и социальной хореографии;
- воспитание личностных качеств исполнителя.

Задачи программы:

- освоение бальной программы;
- освоение латиноамериканской программы;
- знакомство с социальными и современными танцами;
- развитие координации и пластики движения;
- изучение различных музыкальных ритмов;
- раскрытие индивидуальных способностей;
- развитие творческой активности;
- воспитание силы воли, спортивного упрямства и воли к победе;
- формирование работоспособности и товарищеских качеств;
- изучение этикета и воспитание эстетического вкуса.

Данная программа в большей мере относится к начальному образованию.

Обучение по данной программе может начинаться с 6 лет. Для начинающих в более позднем возрасте программа может быть адаптирована соответственно возрасту.

К обучению по данной программе допускаются все желающие, имеющие допуск врача к занятию спортивными бальными танцами.

Основные направления и содержание.

Бальные танцы. Под Бальными танцами понимаются танцы, исторически исполнявшиеся на балах, и входящие в программу спортивных бальных танцев перечня видов спорта Госкомспорта по программе «Стандарт». К ним относятся танцы: Вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп.

Латиноамериканские танцы. Под Латиноамериканскими танцами понимаются танцы, входящие в программу спортивных бальных танцев перечня видов спорта Госкомспорта по программе «Латина». К ним относятся: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасодобль, Джайв.

Исполнение спортивных танцев требует хорошей физической формы. Поэтому особое внимание уделяется развитию выносливости, силы, быстроты и ловкости. За время обучения дети учатся наступанию и переносу веса, развитию подъёмов и спусков, технике работы ног и стоп, изучают позиции ног и рук, основные позиции дуэтного танца.

Первый этап обучения характеризуется развитием и совершенствованием физической формы, приобретением базовых навыков движения, обучением ориентированию в танцевальном зале. Занятия проводятся не менее двух раз в неделю.

Второй этап обучения рассчитан на конкурсную подготовку и участие в концертной деятельности. В течение первого и второго этапа обучения дети помимо танцевальных основ знакомятся с элементами музыкальной грамоты (размерность, темп, ритм, характер музыки). Со второго этапа обучения занятия проводятся не менее трёх раз в неделю.

Третий этап обучения ориентирован на техническую подготовку.

Начиная с третьего этапа обучения, рекомендуется первое занятие в недельном цикле - «Стандарт», второе - «Латина», третье - подготовка к конкурсам и постановочная практика.

Программа обучения основана на принципах систематичности, цикличности и прогрессирования. На протяжении всех этапов, обучение строится с учётом принципов индивидуальности, доступности, преемственности, результативности и с использованием современных образовательных технологий, которые отражены в формах и методах обучения.

Методы обучения:

- рассказ;
- беседы;
- опросы, тестирование;
- наглядные демонстрации,
- регламентированные упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

В процессе занятий используются групповая, мелкогрупповая и индивидуальная формы обучения.

Ход занятия:

- **Организационный момент:**
построение, озвучивание темы, постановка задач для учащихся.

Построения и перестроения формирует навыки внимания, дисциплины, реакции.

Озвучивание темы урока настраивает детей на осознанное освоение материала.

Постановка задач, стимулирует ребёнка к самостоятельному поиску способа решения и развивает творческий потенциал каждого ученика.

- **Подготовительная часть:**
общая и специальная разминка, повторение и закрепление ранее пройденного материала.

Общая разминка направлена на разогрев мышц ног, рук и корпуса. В процессе постепенного увеличения нагрузки и нарастания активности движений активизируется весь организм. Специальная разминка приводит в готовность необходимые для дальнейшей работы мышцы, создаёт мышечные группы и настраивает на определённый тип и способ движения. Это позволяет технически грамотно и красиво выполнять движения и элементы, и избегать травмирования.

Повторение и закрепление ранее пройденного материала позволяет выстраивать системную и последовательную подачу нового теоретического и практического материала.

- **Основная часть урока:**
теоретический материал (объяснение, показ), отработка и первичное закрепление нового материала, самостоятельная работа над пройденным и новым материалом,

Теоретический материал даётся в виде устного рассказа, видео показа либо их совмещения, а также с использованием печатных материалов. При просмотре видеоматериалов, записанных на конкурсах и выступлениях, их разбирают и комментируют как педагог, так и сами ученики, это позволяет учителю и ученику общаться на грамотном предметном языке, применяемом в бальной хореографии.

Отработка и закрепление нового материала происходит с использованием игровых и соревновательных форм обучения, как в составе всей группы, так малыми группами и индивидуально.

На протяжении первых трёх этапов обучения для самостоятельной работы выделяется определённое время в ходе урока. Начиная с четвёртого этапа обучения, третий день в неделе отводится на самоподготовку при непосредственном контроле и помощи педагога. На время самоподготовки каждый ученик получает индивидуальное задание и в ходе занятия показывает получившийся результат.

- **Заключительная часть:**
первичный контроль, подведение итогов, домашнее задание.

В конце основной части урока постепенно снижается функциональная активность организма посредством уменьшения физической нагрузки и снижения интенсивности выполняемых упражнений.

Первичный и промежуточный контроль осуществляется на каждом занятии в виде демонстрации общих ошибок группы и обсуждения всеми учениками ошибок и неточностей в исполнении.

В конце занятия оценивается результат работы во время занятия каждого ученика и всей группы в целом.

На дни, в которые не проходят занятия даётся домашнее задание, состоящее из комплекса упражнений для поддержания тонуса, увеличения гибкости и силы. Весь комплекс длится 15 минут и выполняется в дневное время. На выходные дни может быть предложено творческое задание по составлению или зарисовке схемы танцев.

Требования по технике безопасности при занятиях спортивными танцами:

- не допускается перемещение бегом в танцевальном зале при проведении занятий и самоподготовке;
- рекомендуется избегать столкновения во время исполнения упражнений и танцевальной программы;
- особое внимание уделяется содержанию танцевальной обуви (состояние подошвы, каблука и креплений обуви на ноге);
- не рекомендуется самостоятельно открывать окна;
- запрещается пользоваться без ведома педагога техническими средствами, находящимися в зале.

Прогнозируемые результаты и механизм оценки получаемых результатов.

В конце каждого учебного сезона танцоры должны показать:

- знание изученных в течение сезона фигур и составленных из них схем танцев;
- основной ритмический рисунок выученных танцев и их элементов;
- линии рук и корпуса дуэтного танцевания;
- направления шагов в танцевальном зале при исполнении фигур и схем;
- развитие подъёмов и спусков в «Стандарте», соответствующее исполняемому танцу;
- баланс на опорной ноге, позицию свободной ноги в выученных фигурах в соответствии с годом обучения в Латиноамериканской программе.

В конце первого этапа обучения дети должны выполнить нормативы на вручение бронзовой медали МФСТ.*

В конце второго этапа обучения дети должны выполнить нормативы на вручение серебряной медали МФСТ.*

В конце третьего этапа обучения дети должны выполнить нормативы на вручение золотой медали МФСТ.*

Результат обучения танцоров оценивается на зачётных занятиях, открытых уроках и во время концертной деятельности, на конкурсах Московской Федерации Спортивного Танца по медальной системе. В результате выступлений на конкурсах детям выдаются дипломы, в которых указывается количество набранных баллов.

* «Положение о конкурсах по медальной системе МФСТ»

Условия реализации программы.

Для обеспечения безопасности и хорошего усвоения материала, а также на основании данных исследований, проводившихся в РГУФКе, состав группы учащихся не должен превышать 16 человек.

Состав группы постоянен на протяжении всего периода обучения, желательно равное количество мальчиков и девочек, для возможности последующего перехода на обучение по программе дуэтного танцевания.

В первый год обучения 2 занятия в неделю по 60 минут, второй год обучения 3 занятия в неделю по 60 минут, третий год обучения и дальше 3 занятия в неделю по 90 минут.

Занятия может вести один педагог, при возможности и необходимости несколько. В ходе уроков с наглядной демонстрацией материала могут участвовать специально приглашаемые ассистенты и консультанты.

Родители могут присутствовать только на открытых уроках, а также в роли сопровождающих и зрителей на выездных мероприятиях.

Для реализации программы необходимо:

- зал с паркетным покрытием полезной площадью не менее 110 квадратных метров;
- раздевалки и места для хранения костюмов и технических средств обучения;
- звуковоспроизводящая аппаратура, носители с записями;
- видеочамера и средства просмотра видеоматериала (желательно).

Тренировочная и конкурсная форма одежды приобретается родителями по рекомендациям педагога. Костюмы, изготавливаемые для постановочных номеров, шьются на средства родителей и по решению родительского комитета могут оставаться в коллективе для дальнейшего использования на выступлениях и конкурсах.

Литература:

- Алекс Мур «Техника бальных танцев». www.istd.org.
- Уолтер Лерд «Техника латиноамериканских танцев» Москва 2003
- «Положение о конкурсах по медальной системе МФСТ» Москва 2008.
- «Материалы научно–методических совещаний по проблемам и деятельности танцевально-спортивных организаций и клубов» РГУФК с 1997 по 2006 год.
- Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Санкт Петербург 2007 г.
- «Правила соревнований по спортивным танцам» Москва 2003 г.

Учебно --тематический план 1 год обучения. 64 занятия

| Название раздела, темы | Кол-во часов | | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | всего | теория | практика | выездные |
| Организационные занятия | 2 | 2 | | |
| Бальные танцы: | 18 | 5 | 13 | |
| • Вальс | 10 | 3 | 7 | |
| • Квикстеп | 8 | 2 | 6 | |
| Латиноамериканские танцы: | 18 | 5 | 13 | |
| • Ча-ча-ча | 10 | 3 | 7 | |
| • Джайв | 8 | 2 | 6 | |
| Социальные танцы: | 8 | 3 | 5 | |
| • Диско | 3 | 1 | 2 | |
| • Полька | 5 | 2 | 3 | |
| Физ. подготовка | 7 | 1 | 6 | |
| Ритмика | 3 | 1 | 2 | |
| Зачётные занятия | 3 | 1 | 0 | 2 |
| Инструктажи по ТБ | 1 | 1 | 0 | |
| Досуговые мероприятия | 2 | 0 | 2 | |
| Открытые уроки | 2 | 0 | 2 | |
| Итого | 64 | 19 | 43 | 2 |

Учебно-тематический план 2 год обучения. 108 занятия

| Название раздела, темы | Кол-во часов | | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | всего | теория | практика | выездные |
| Организационные занятия | 2 | 2 | | |
| Бальные танцы: | 35 | 10 | 25 | |
| • Вальс | 18 | 4 | 14 | |
| • Квикстеп | 17 | 6 | 11 | |
| Латиноамериканские танцы: | 35 | 10 | 25 | |
| • Ча-ча-ча | 18 | 4 | 14 | |
| • Джайв | 17 | 6 | 11 | |
| Физ. подготовка | 22 | 2 | 20 | |
| Ритмика | 5 | 1 | 4 | |
| Зачётные занятия | 4 | 2 | 0 | 2 |
| Инструктажи по ТБ | 1 | 1 | 0 | |
| Досуговые мероприятия | 2 | 0 | 2 | |
| Открытые уроки | 2 | 0 | 2 | |
| Итого | 72 | 28 | 42 | 2 |

Учебно-тематический план 3 год обучения. 72 занятия – 108 часов

| Название раздела, темы | Кол-во часов | | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | всего | теория | практика | выездные |
| Организационные занятия | 1,5 | 1,5 | | |
| Бальные танцы: | 40 | 8 | 32 | |
| • Вальс | 10 | 0,5 | 9,5 | |
| • Танго | 18 | 6 | 12 | |
| • Квикстеп | 12 | 1,5 | 10,5 | |
| Латиноамериканские танцы: | 40 | 8,5 | 31,5 | |
| • Ча-ча-ча | 12 | 1,5 | 10,5 | |
| • Румба | 18 | 5,5 | 12,5 | |
| • Джайв | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| Физ. подготовка | 10,5 | 1,5 | 9 | |
| Ритмика | 3 | 1,5 | 1,5 | |
| Зачётные занятия | 6 | 3 | 0 | 3 |
| Инструктажи по ТБ | 1 | 1 | 0 | |
| Досуговые мероприятия | 3 | 0 | 3 | |
| Открытые уроки | 3 | 0 | 3 | |
| Итого | 108 | 25 | 80 | 3 |

Учебно-тематический план 4 год обучения. 72 занятия – 108 часов

| Название раздела, темы | Кол-во часов | | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | всего | теория | практика | выездные |
| Организационные занятия | 1,5 | 1,5 | | |
| Бальные танцы: | 45 | 9 | 36 | |
| • Вальс | 10 | 1 | 9 | |
| • Танго | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| • Медленный фокстрот | 15 | 4,5 | 9,5 | |
| • Квикстеп | 10 | 1 | 9 | |
| Латиноамериканские танцы: | 46 | 9,5 | 36,5 | |
| • Ча-ча-ча | 10 | 1,5 | 8,5 | |
| • Самба | 16 | 5 | 11 | |
| • Румба | 11 | 2 | 9 | |
| • Джайв | 9 | 1 | 8 | |
| Ритмика | 3 | 1,5 | 1,5 | |
| Зачётные занятия | 6 | 3 | 0 | 3 |
| Инструктажи по ТБ | 0,5 | 0,5 | 0 | |
| Досуговые мероприятия | 3 | 0 | 3 | |
| Открытые уроки | 3 | 0 | 3 | |
| Итого | 108 | 25 | 80 | 3 |

Учебно-тематический план 5 год обучения. 72 занятия – 108 часов

| Название раздела, темы | Кол-во часов | | | |
|---------------------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| | всего | теория | практика | выездные |
| Организационные занятия | 1,5 | 1,5 | | |
| Бальные танцы: | 47 | 10 | 37 | |
| • Вальс | 11,5 | 2,5 | 9 | |
| • Танго | 12 | 3 | 9 | |
| • Медленный фокстрот | 12 | 2 | 10 | |
| • Квикстеп | 11,5 | 2,5 | 9 | |
| Латиноамериканские танцы: | 47 | 10 | 37 | |
| • Ча-ча-ча | 12 | 2 | 10 | |
| • Самба | 12 | 3 | 9 | |
| • Румба | 11,5 | 2,5 | 9 | |
| • Джайв | 11,5 | 2,5 | 9 | |
| Зачётные занятия | 6 | 3 | 0 | 3 |
| Инструктажи по ТБ | 0,5 | 0,5 | 0 | |
| Досуговые мероприятия | 3 | 0 | 3 | |
| Открытые уроки | 3 | 0 | 3 | |
| Итого | 108 | 25 | 80 | 3 |