

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАОУ ЦО №548  
Е.Л.Рачевский  
Приказ № 90/1  
от «16» февраля 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«СТУДИЯ МАРТИНИ\_БЛЮЗ»  
СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень программы:* базовый

*Возраст учащихся:* 8-18 лет

*Срок реализации:* 2 года (304 часа)

*Автор-составитель:*

Романова Ксения Андреевна,

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## ***Раздел 1. Пояснительная записка***

### Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа базового уровня для всех желающих заниматься спортивными бальными танцами решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков в процессе систематических занятий.

В настоящее время спортивный танец завоевывает все более широкую популярность в России и во всем мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся спортивными танцами, может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы поддерживать мышечный тонус.

Спортивный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения.

Танцоры СТК «МартиниБлюз» являются участниками не только межрегиональных и всероссийский турниров, но и представляют нашу страну на турнирах за рубежом, в том числе Blackpool Dance Festival (Англия), Dutch Open (Голландия), Bulgaria Open (Болгария).

### Цель и задачи

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

#### Задачи 1-2 года обучения:

*Образовательные:* Изучить язык бальной хореографии, познакомить с классификацией международной программы спортивных (бальных) танцев. Формирование и развитие знаний обучающихся в области хореографической культуры. Изучение механики, техники шагов и фигур спортивных танцев в объеме 8 танцев Д класса.

*Воспитательные:* Сформировать эстетическую культуру, развить творческий потенциал обучающихся. Познакомить с принципами гармонии, общения и взаимодействия танцоров в паре.

*Развивающие:* Развить пластику и координацию движений, эластичность связок, мышечной силы, растяжки, подъема стопы. Выработка устойчивости и баланса.

#### Задачи 3-4 дополнительных годов обучения:

*Образовательные:* Обучить различным видам спортивных (бальных) танцев: историко-бытовых, европейских и латиноамериканских, формирование умения воплощать свои фантазии в танцевальных движениях.

*Воспитательные:* Воспитать коллективный характер деятельности, выработать уверенность в себе и коммуникативную активность, внимательность к другим и доброжелательность. Формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа.

*Развивающие:* Развитие чувства ритма и музыкальности обучающихся, их моторно-двигательной и логической памяти, развить творческие способности детей (создание художественного образа), артистизм (умение преподнести танец), эмоциональность,

внимание и память. Развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.

Группа/категория учащихся для учащихся 8-18 лет

Формы и режим занятий - групповая - количество обучающихся 15-20 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы 2 года (304 часа)

Планируемые результаты

1-2 года обучения: Формирование эстетической культуры обучающихся средствами спортивных танцев. Подготовка к конкурсному танцеванию, участие в конкурсах и фестивалях по спортивным танцам и концертных программах. Овладение 6-8 танцами конкурсной программы, получение Е-Д классов танцевального мастерства.

3-4 дополнительных годов обучения:

Совершенствование мастерства танцоров, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, овладение 10 танцами конкурсной программы, получение С-В классов танцевального мастерства.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1 год					
	Техника безопасности	2	2	-	
	Основы актерского мастерства, артистизма в паре	8	4	4	
	Взаимоотношения и взаимодействия партнеров в паре	14	4	10	
	Основы джазового танца	9	1	8	
	Танцы программы бальных и латиноамериканских танцев, уровень «Е» класс	75	10	58	
	Подготовка и участие в конкурсах	6	1	5	
	Анализ выступлений на конкурсах и фестивалях	3	2	1	
	Прогон программы	9	-	9	
	Повторение и закрепление изученного материала	10	-	10	
	Подготовка концертных и показательных номеров	13	1	12	
	Итого	152	34	118	
2 год					
	Техника безопасности	2	2	-	
	Основы актерского мастерства,	8	4	4	

	артистизма в паре				
	Взаимоотношения и взаимодействия партнеров в паре	14	4	10	
	Основы джазового танца	11	-	11	
	Танцы программы бальных и латиноамериканских танцев, уровень «Е» класс	75	10	58	
	Подготовка и участие в конкурсах	6	1	5	
	Анализ выступлений на конкурсах и фестивалях	3	2	1	
	Прогон программы	9	-	9	
	Повторение и закрепление изученного материала	10	-	10	
	Подготовка концертных и показательных номеров	13	-	13	
		152	34	118	

### *Содержание учебного (тематического) плана*

	Дата занятия	Тема	Почасовое планирование	Часы
1.	05.09.	Вводное занятие (2)	Инструктаж по ТБ.	1
			Повторение. Прогон программы.	1
2.	07.09.	Медленный вальс (2)	Развитие спусков и подъемов, работа стопы.	2
3.	12.09.	Ча-ча-ча (2)	Работа стопы, колена.	2
4.	14.09.	Танго (2)	Подготовительные шаги.	2
5.	19.09.	Джайв (2)	Работа стопы, колена, бедра.	2
6.	21.09.	Квикстеп (2)	Развитие спусков и подъемов, работа стопы.	2
7.	26.09.	Румба (2)	Основное движение.	2
8.	28.09.	Медленный вальс (2)	Натуральный спин поворот, обратный поворот, перемены вперед.	2
9.	03.10.	Ча-ча-ча (2)	Основное движение, тайм-степ.	2
10.	05.10.	Танго (2)	Променадная позиция.	2
11.	10.10.	Джайв (2)	Основное движение.	2

12.	12.10.	Квикстеп (2)	Четвертной поворот.	2
13.	17.10.	Румба (2)	Основное движение, Нью-Йорк.	2
14.	19.10.	Медленный вальс (2)	Построение простейшей вариации.	2
15.	24.10.	Ча-ча-ча (2)	Построение простейшей вариации.	2
16.	26.10.	Танго (2)	Построение простейшей вариации.	2
17.	31.10.	Джайв (2)	Построение простейшей вариации.	2
18.	02.11.	Квикстеп (2)	Построение простейшей вариации.	2
19.	07.11.	Прогон (2)	Прогон программы.	2
20.	09.11.	Румба (2)	Построение простейшей вариации.	2
21.	14.11.	Прогон	Подготовка к турниру, прогон программы.	2
22.	16.11.	Медленный вальс (2)	Работа сторон.	2
23.	21.11.	Ча-ча-ча (2)	Основное движение, Нью-Йорк, веер.	2
24.	23.11.	Танго (2)	Обратный поворот.	2
25.	28.11.	Джайв (2)	Американский спин, кики.	2
26.	30.11.	Квикстеп (2)	Лок степ.	2
27.	05.12.	Румба (2)	Основное движение, Нью-Йорк, веер.	2
28.	07.12.	Прогон (2)	Прогон программы, подготовка к турниру.	2
29.	12.12.	Прогон (2)	Прогон программы, подготовка к турниру.	2
30.	14.12.	Повторение (2)	Анализ выступлений на турнире.	2
31.	19.12.	Медленный фокстрот (2)	Шаги треугольника.	2
32.	21.12.	Подготовка показательных номеров (6)	Составление номеров.	2
33.	26.12.		Отработка технических моментов.	2
34.	28.12.		Презентация.	2
	11.01.	Повторение (2)	Инструктаж по ТБ.	1

35.			Повторение программы.	1
36.	16.01.	Подготовка к турниру (2)	Прогон программы, подготовка к турниру.	2
37.	18.01.	Самба (4)	Баунс.	2
38.	23.01.		Работа колена, стопы.	2
39.	25.01.	Медленный вальс (2)	Синкопированное шассе.	2
40.	30.01.	Ча-ча-ча (2)	Хип твист, веер, алемана.	2
41.	01.02.	Танго (2)	Твистовый поворот.	2
42.	06.02.	Джайв (2)	Раскручивание от руки.	2
43.	08.02.	Квикстеп (2)	Лок вперед.	2
44.	13.02.	Румба (2)	Хип твист, веер, алемана.	2
45.	15.02.	Медленный вальс (2)	Отработка технических моментов.	2
46.	20.02.	Медленный фокстрот (2)	Отработка технических моментов.	2
47.	27.02.	Ча-ча-ча (2)	Составление вариации обязательной программы.	2
48.	01.03..	Танго (2)	Составление вариации обязательной программы.	2
49.	06.03.	Джайв (2)	Составление вариации обязательной программы.	2
50.	13.03.	Румба (2)	Составление вариации обязательной программы.	2
51.	15.03.	Прогон (2)	Прогон программы.	2
52.	20.03.	Самба (4)	Вольта.	2
53.	22.03.		Виск.	2
54.	27.03.	Медленный фокстрот (4)	Перо, тройной шаг.	2
55.	29.03.		Обратный поворот.	2
56.	03.04.	Позиция в паре в Ст (4)	Позиции в паре.	2
57.	05.04.		Работа сторон.	2

58.	10.04.	Подготовка к Чемпионату РТС (4)	Проверка вариаций для КРТ.	2
59.	12.04.		Прогон программы.	2
60.	17.04.	Анализ выступлений на Чемпионате РТС (2)	Разбор ошибок.	2
61.	19.04.	Медленный вальс (2)	Перемена хезитейшн.	2
62.	24.04.	Ча-ча-ча (2)	Открытая хип твист спираль.	2
63.	26.04.	Танго (2)	Свивлы.	2
64.	10.05.	Румба (2)	Три тройки.	2
65.	15.05.	Прогон (2)	Прогон программы.	2
66.	17.05.	Подготовка к Первенству МФСТ (4)	Отработка технических моментов.	2
67.	22.05.		Прогон программы.	2
68.	24.05.	Анализ выступлений на Первенстве МФСТ (2)	Разбор ошибок.	2
69.	29.05.	Повторение (2)	Прогон программы.	2
70.	31.05.	Заключительное занятие (2)	Прогон программы.	2

### ***Календарный учебный график***

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

### ***Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы***

В качестве промежуточного финиша предлагается проведение зачётов внутри коллектива с приглашением специалистов, участие в концертах и фестивалях, получение классов и разрядов танцевального мастерства, что позволяет продолжить обучение в специализированных ВУЗах.

### ***Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы***

Материально-технические условия

Необходимым условием реализации программы является наличие помещения для занятий, которое должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться тепло- и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой. Дополнительно для нормального функционирования коллектива необходимо помещения для раздевалок, а также комната отдыха педагогов с местом для хранения радиоаппаратуры, фонограмм,

документации, других предметов и средств обучения; необходимых в работе. Необходимая площадь паркетного пола должна быть не менее 100 кв.м.'

Одним из условий реализации программы является применение следующих методов и форм обучения:

- мотивации и стимулирования: познавательные игры, творческие задания, поощрения;
- организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: аудиовизуальные, практические задания, анализ, обобщения, работа под руководством педагога, по образцу, самостоятельная работа, индивидуальные занятия;
- контроля и коррекции: взаимопроверка, смотр знаний, работа над ошибками.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

### **Использованная литература**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. «Музыка и движение». Москва, «Просвещение», 1983г.
2. Бруднов А.К.. «От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей». Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. Москва, «Владас», 2000г.
3. Бюллетень № 4(6). «Спортивные танцы. Медико-психологические и педагогические аспекты развития спортивных танцев», Москва, 1999г.
4. МФСТ. Спортивные танцы. Справочник. Москва, 2003г.
5. РГУФК. «Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности в стандартных и латиноамериканских танцах». Москва, 1996г.
6. В.А.Сухомлинский. «Методика воспитания коллектива». Москва, «Просвещение», 1981г.
7. Говард Гай. «Техника стандартных и латиноамериканских танцев». Москва, «Артис».2003.