

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«Центр патриотического воспитания и школьного спорта»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДПО ЦПВШС
_____ А.А. Шашков

« ____ » _____ 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

(Дополнительная общеразвивающая программа)

«Спортивные танцы»

Уровень программы: базовый
Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик (и) программы: Малолетнева Галина Юрьевна	Педагоги, реализующие программу: Малолетнева Галина Юрьевна
--	--

«Рекомендовано»

Методическим советом
ГБОУ ДПО ЦПВШС
_____ Е.П.Бекметов

Протокол № _____
« ____ » _____ 2017 г.

г. Москва, 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
Пояснительная записка	3
1.1 .Практическая целесообразность и актуальность программы...	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Форма и режим занятий.....	5
1.4. Ожидаемые результаты.....	6
1.5. Методические приемы	6
1.6. Методическое обеспечение программы	7
Учебно-тематический план	7
Содержание программы.....	9
Информационное обеспечение.....	11
Материально-техническое оснащение	11
Контрольные соревнования.....	11
Список литературы.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время не существует типовой программы обучения спортивным бальным танцам. В союзе Танцевального спорта России (СТСР) есть «Правила исполнения программы на конкурсах», которые включают в себя перечень фигур, разрешенных для исполнения спортсменами различных классов. Эти правила (СТСР), 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.

Настоящая программа предназначена для возрастной категории обучающихся от 9 до 13 лет, пришедших без специального отбора и не имеющих специальных навыков. Программа рассчитана на 2 года обучения и предусматривает изучение практического материала по танцевальным направлениям, посещение соревнований и фестивалей по спортивным бальным танцам и участие в них.

Курс построен в соответствии с требованиями: Закона РФ «Об образовании», Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

В Программе «Спортивные танцы» заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания в комплексе. Программа построена на соблюдении основных принципов: последовательности, непрерывности, постепенном усложнении материала, учитывающем индивидуальные особенности, направленные на повышение двигательной активности и подготовленности обучающихся, посредством воспитания осознанных потребностей в движении и танце.

В спортивных танцах имеются два основных раздела: европейские и латиноамериканские танцы. В данной программе изучаются танцы обеих разделов. С целью систематизации специфических требований танца, они подразделяются на программы сложности — классы:

1. «Начинающие» - освоение основных танцевальных ритмов и движений;
2. «14-класс» - освоение более сложных фигур в тех же танцах, изучение новых более сложных танцев европейской и латиноамериканской программы.
3. «Е-класс» - освоение сложных синкопированных ритмов в тех же танцах, изучение более сложных танцев.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ И АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Хорошая физическая форма, гибкость, выносливость, пластика являются необходимыми качествами для современного человека. Польза этих качеств, для развивающегося организма, неоспорима. И чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем лучше. Также немало важен то аспект, что ребята танцуют в парах, что благоприятно сказывается на воспитании. Непосредственное общение партнера и партнерши уравнивает психику, формирует доброжелательные взаимоотношения между юношами и девушками, умение общаться, слышать и понимать окружающих.

Человек, занимающийся танцами, свободнее и увереннее чувствует себя, держится в обществе, более коммуникабелен, к какой бы стороне жизни не относилась его деятельность.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Приобщение занимающихся 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, развитие физических танцев.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи программы

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.

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.

Воспитательные:

- 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.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа реализуется в течение 2-х лет. Учебный план рассчитан на 120 учебных часов в год; 240 часов за три года обучения. Учебный год длится с сентября месяца по июнь включительно.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Всего часов за год
1,5 час	2 раза	3 часа	12 часов	120 часов

Программа обучения предусматривает проведение занятий в теоретической форме и форме учебно-тренировочных занятий.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся овладевают техникой танца. Проводится общая физическая и специальная физическая подготовка.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с историей возникновения танцев, техникой безопасности и гигиеническими навыками.

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 2 года обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

1 год обучения. Освоение основных танцевальных ритмов и основных движений по 4 танцам: 1 танец европейской — ЛУ и 1 танец латиноамериканской программы - Сп , а так же 2 подготовительных танца -«Медленный Фокстрот», «Самба»..

2 год обучения. Освоение более сложных фигур в тех же танцах. Изучение новых танцев: 1 танец европейской программы (С)) и один танец латиноамериканской программы (1). Курс предполагает выступления на мероприятиях Центра, внутренних и классификационных конкурсах окружного и городского масштаба.

Набор в группы осуществляется только при наличии разрешающей медицинской справки.

Обучение проводится на базе Московского центра физического, военно-патриотического и гражданского воспитания обучающихся и

студентов профессионального образования. Занятия проходят в зале хореографии (паркетный пол, зеркала, музыкальное сопровождение).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По истечении первого года ребята должны демонстрировать знание основных движений: «Ча-ча-ча», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот», «Самба», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

«Медленный Фокстрот» Хорошо чувствовать ритм, а также проявлять хорошую физическую подготовку и выносливость (танцевать без остановки в зависимости от возраста от 25 до 40 мин.)

По истечении второго года обучения ребята должны освоить еще три новых танца «Самба», «Румба», «Пасадобль»,

Знать основы танца Танго и Румба.

В процессе прохождения программы ребята должны научиться выступать в различных мероприятиях, программах, концертах и соревнованиях.

Результативность определяется по достижениям внутренних конкурсов и внешних соревнований.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Методы организации деятельности по программе: **Словесные методы** - рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, инструкция, объяснение.

Визуальные методы - просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений

Метод показа - демонстрация изучаемых действий.

Метод упражнения - систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков. **Метод убеждения** - разъяснения, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Метод состязательности - поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Немаловажной частью обучения является работа с родителями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для достижения цели и задач дополнительной общеобразовательной программы, предусматривается проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие задания, открытые занятия, участие в конкурсах, фестивалях и др. культурно-досуговых мероприятиях.

Занятия состоят из трех частей: вводная (организационная) часть, основная часть (теоретическая и практическая), заключительная часть. Содержание каждой части отличается большой вариативностью.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать обучающихся, сосредоточить их внимание. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на личность гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. Поэтому высокие требования предъявляются к подбору музыки и музыкального сопровождения для каждой части занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным танцам	2	-	2
2.	История возникновения, развития танцев	1	-	1
3.	Стили и направления танцев	1	-	1
4.	Гигиенические знания и навыки	2	-	2
5.	Музыкально-ритмическое построение танца	2	-	2
6.	Общая физическая подготовка, ритмические и координационные упражнения	-	32	32
7.	Основные элементы европейского танца. Базовые шаги и повороты, рисунок танца	-	30	30

8.	Основные элементы латиноамериканского танца. Постановка корпуса: техника шага, бедра, руки	-	26	26
9.	Подготовительные танцы. Основы взаимодействия в паре	-	18	18
10.	Участие в мероприятиях, конкурсах и соревнованиях танцевального направления (Контрольные соревнования)	-	6	6
11.	Итого:	8	112	120

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным танцам	1	-	1
2.	История возникновения, развития спортивных танцев в России	2	-	2
3.	Гигиенические знания и навыки. Правила спортивного костюма	1	-	1
4.	Регламент проведения соревнований, правила поведения на соревнованиях	2	-	2
5.	Общая физическая подготовка, ритмические и координационные упражнения	-	32	32
6.	Элементы европейского танца повышенной сложности	-	30	30
7.	Элементы латиноамериканского танца повышенной сложности	-	26	26
8.	Освоение новых танцев: «Быстрый фокстрот», «Самба», «Румба»,		18	18
9.	Участие в мероприятиях, конкурсах и соревнованиях танцевального направления (Контрольные соревнования)	-	8	8
10.	Итого:	6	114	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Значение поклона. Значение тренажа.

Задачи тренажа. Подбор движений. Введение в тренаж отдельных элементов танцев программы обучения. Особенности тренажа современного бального танца.

Методика проведения тренажа на уроке спортивного танца и его разновидность.

Время проведения тренажа на уроке бального танца. Разновидности тренажа: тренаж классического танца;

тренаж на основе диско-танцев; тренаж на основе современной пластики; тренаж на основе модерн танца; тренаж на основе детских музыкальных играх.

Изучение нового материала:

основных фигур, вариаций, композиций по бальному танцу. Повторение и закрепление

пройденных фигур, вариаций, композиций. Значение заключительного поклона. Принципы ведения урока (доступность, последовательность, систематичность).

Правила этикета на уроках современного бального танца: Европейская программа.

По мере обучения на теоретических занятиях методической раскладки основных фигур танцев европейской программы занимающиеся должны последовательно излагать описание фигур.

Рекомендуемая

последовательность:

1. Название фигуры танца.
2. Исходное положение.
3. Ведение (где оно необходимо).
4. Описание степени поворота и направления (если исполняется поворот).

5. Позиция ступни, шагов и работа стопы по направлениям.

6. Ритм и счет каждого исполняемого шага.

7. Законченная позиция фигуры.

Требования к составлению плана урока.

План урока, построение и принципы ведения урока по танцу:

Европейская программа.

Практический показ и раскладка основных фигур европейских танцев.

Выявление темы и содержания урока. Построение урока в определенном логически выстроенном порядке. Использование выразительных средств и приемов в проведении урока по бальному танцу. Организация проведения урока бального танца с использованием, как традиционных педагогических методов, так и специфических

танцевальных ритмов и движений.

14-класс	3 танца
Изучаемые танцы и фигуры	\У (Правый, Левый повороты, перемены по линии танца), (четверные повороты, локстеп), СЬ (основной ход с поворотом, спот-поворот, рука к руке, алемана поворот), ^ (основной ход, раскрытие, линк, смена мест)
танцевальных р 2 год обучения	Фигуры

2 год обучения

Программа Е класса (добавляются танцы - Т, К, в остальных танцах усложняется хореография). Совершенствование техники танца, элементов повышенной сложности.

14-класс	3 танца
Изучаемые танцы и фигуры	\У (Правый, Левый повороты, перемены по линии танца), (четверные повороты, локстеп), СЬ (основной ход с поворотом, спот-поворот, рука к руке, алемана поворот), ^ (основной ход, раскрытие, линк, смена мест)
танцевальных р 2 год обучения Танцы	Фигуры
\У	Спин-поворот, шоссе, перемены, правый, левый поворот, виск и др.
Т	Прогрессивные шаги, звено, закрытый променад.
	Спин-поворот, локи вперед и назад.
СЬ	Веер, локи, смена мест, три ча-ча, турецкое полотенце и др.
К	Основной ход, веер, раскрытия, рука к руке, алемана-поворот.
5	Свивл каблук-носок, фоллевой раскрытие, рок поворот, спин поворот, стоп

Принятые обозначения

14-класс	3 танца
Изучаемые танцы и фигуры	\У (Правый, Левый повороты, перемены по линии танца), (четверные повороты, локстеп), СЬ (основной ход с поворотом, спот-поворот, рука к руке, алемана поворот), ^ (основной ход, раскрытие, линк, смена мест)
танцевальных р 2 год обучения Танцы	Фигуры
\У	Спин-поворот, шоссе, перемены, правый, левый поворот, виск и др.

**1 год
обучения**

Информационное обеспечение

- методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- учебные фильмы и видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение

- актовый зал с зеркалами;
- аппаратура (музыкальный центр, видеоаппаратура);
- аудио и видео материалы;

Контрольные соревнования

Обучающиеся по мере овладения танцевальными навыками принимают участие в мероприятиях, конкурсах, фестивалях и соревнованиях танцевального направления. Достигнутые результаты определяют эффективность обучения.

Список литературы

1. Алекс Мур «Техника европейских танцев», 2004.
2. Гальперин Ян «Учимся танцевать», 2008.
3. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», 2004.
4. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», 2000.
5. Смит Л. «Танцы», 2005.
6. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев», 2003
7. Слонимский Ю. «В честь танца», 1988.
8. Московская федерация танцевального спорта (МФТС) «Правила исполнения программы на конкурсах»