

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 2017 г.

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«СТУДИЯ МАРТИНИ_БЛЮЗ»

СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года (152 часа)

Автор-составитель:

Романова Ксения Андреевна,

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься спортивными балльными 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.

Цель и задачи программы:

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:

Обучающих:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык телодвижений;
- умение понимать «язык» движений, их красоту;
- изучение основных шагов и фигур танцев.

Воспитательных:

- содействия гармоничному развитию личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей;
- приобщение к мировой культуре танца;
- воспитание культуры общения и поведения, культуре взаимоотношения полов.

Развивающих:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации исходя из физических способностей ребенка;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- развитие чувства ритма и такта, основ музыкальной грамотности.

Группа/категория учащихся 6-10 лет

Формы и режим занятий Групповые (15-20 человек) 2 раза в неделю по 1 часу

Срок реализации программы 2 года (152 часа)

Планируемые результаты

В конце первого года обучения учащиеся должны:

- Знать танцы народов мира, историю танцевальной культуры, специальную обстановку для танцев, основы исполнения танцев медленный вальс и ча-ча-ча;

- Уметь исполнять основные фигуры танцев медленный вальс и ча-ча-ча, выполнять упражнения различных разминочных комплексов, исполнять детские танцы, построенные на современном материале;
- Иметь навыки работы в группе, навыки публичных выступлений.

В конце второго года обучения учащиеся должны:

- Знать историю танцевальной культуры, основы музыкальной культуры, основы актерского мастерства, основные фигуры танцев - медленный вальс, квиксте, ча-ча-ча, джайв;
- Уметь исполнять танцевальные связки, построенные на фигурах сложности «N» класса, самостоятельно отрабатывать композиции танцев, работать в паре;
- Иметь навыки самостоятельной работы, общения с партнером, исполнения композиций танцев в конкурсной обстановке.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности	1	-	1
2.	Музыка и ее характер	8	8	16
3.	Современные детские массовые танцы	-	10	10
4.	Основы танцев W, Ch, J, Q.	4	38	42
5.	Подготовка концертных и показательных номеров	-	3	3
ИТОГО:		13	59	72

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности	1	-	1
2.	Основы актерского мастерства	1	3	4
3.	Взаимоотношения партнеров в паре	1	2	3
4.	Ритмические упражнения под музыку	-	20	20
5.	Танцы программы бальных танцев, уровень «N» класс	2	18	20
6.	Танцы программы латиноамериканских танцев, уровень «N» класс	2	18	20

7.	Подготовка и участие в конкурсах	1	1	2
8.	Подготовка концертных и показательных номеров	1	1	2
ИТОГО:		9	63	72

Содержание учебного (тематического) плана

№	Дата занятия	Тема	Почасовое планирование	Часы
1.	05.09.	Вводное занятие.	Инструктаж по ТБ. Знакомство. Разминка.	1
2.	08.09.	Детский танец «стирка».	Ритм. Элементарные движения.	1
3.	12.09.	Медленный вальс.	Ритм. Работа стопы, колена.	1
4.	15.09.	Детский танец «стирка».	Работа рук и ног.	1
5.	19.09.	Медленный вальс.	Развитие спусков и подъемов, работа стопы.	1
6.	22.09.	Детский танец «стирка».	Составление вариации.	1
7.	26.09.	Медленный вальс.	Перемены вперед.	1
8.	29.09.	Детский танец «стирка».	Парное и групповое исполнение.	1
9.	03.10.	Медленный вальс.	Перемены назад.	1
10.	06.10.	Полька.	Ритм. Галопы.	1
11.	10.10.	Медленный вальс.	Натуральный поворот.	1
12.	13.10.	Полька.	Разучивание вариации.	1
13.	17.10.	Медленный вальс.	Движение по линии танца.	1
14.	20.10.	Полька.	Работа стопы и колена. Синхронность исполнения в паре.	1
15.	24.10.	Медленный вальс.	Построение простейшей вариации.	1
16.	27.10.	Полька.	Парное и групповое исполнение.	1
17.	31.10.	Повторение.	Медленный вальс. Стирка. Полька.	1
18.	03.11.	Ча-ча-ча.	Ритм. Шассе.	1

19.	07.11.	Медленный вальс.	Стойка.	1
20.	10.11.	Ча-ча-ча.	Тайм-степ.	1
21.	14.11.	Детский танец «Буратино»	Ритм. Движения.	1
22.	17.11.	Ча-ча-ча.	Основное движение.	1
23.	21.11.	Медленный вальс.	Обратный поворот.	1
24.	24.11.	Детский танец «Буратино»	Работа стопы, колена, рук.	1
25.	28.11.	Ча-ча-ча.	Тайм-степ и основное движение.	1
26.	01.12.	Медленный вальс.	Развитие спусков- подъемов.	1
27.	05.12.	Детский танец «Буратино»	Парное и групповое исполнение.	1
28.	08.12.	Ча-ча-ча.	Чек.	1
29.	12.12.	Медленный вальс.	Составление вариации.	1
30.	15.12.	Повторение.	Детские танцы.	1
31.	19.12.		Медленный вальс. Ча-ча-ча.	1
32.	22.12.	Подготовка показательных номеров.	Составление новогоднего танца.	1
33.	26.12.		Отработка технических моментов.	1
34.	29.12.		Презентация.	1
35.	12.01.	Повторение.	Инструктаж по ТБ. Повторение изученных ранее танцев.	1
36.	16.01.	Медленный вальс.	Вращения.	1
37.	19.01.	Ча-ча-ча.	Нью-Йорк.	1
38.	23.01.	Детский танец «Диско».	Ритм. Движения.	1
39.	26.01.	Медленный вальс.	Работа колена, стопы.	1
40.	30.01.	Ча-ча-ча.	Рука в руке.	1
41.	02.02.	Детский танец «Диско».	Работа стопы, колена, рук.	1
42.	06.02.	Медленный вальс.	Понятие треугольника.	1

43.	09.02.	Ча-ча-ча.	Спот-поворот.	1
44.	13.02.	Детский танец «Диско».	Парное и групповое исполнение.	1
45.	16.02.	Медленный вальс.	Спин поворот.	1
46.	20.02.	Ча-ча-ча.	Отработка технических моментов.	1
47.	27.02.	Джайв.	Ритм.	1
48.	02.03.	Медленный вальс.	Составление вариации.	1
49.	09.03.	Ча-ча-ча.	Составление вариации.	1
50.	13.03.	Джайв.	Основное движение.	1
51.	16.03.	Медленный вальс.	Отработка технических моментов.	1
52.	20.03.	Ча-ча-ча.	Отработка технических моментов.	1
53.	23.03.	Джайв.	Работа стопы и колена.	1
54.	27.03.	Повторение.	Повторение программы.	1
55.	30.03.	Прогон.	Прогон программы.	1
56.	03.04.	Медленный вальс.	Виск.	1
57.	06.04.	Ча-ча-ча.	Работа корпуса.	1
58.	10.04.	Джайв.	Свинговое движение.	1
59.	13.04.	Квикстеп.	Ритм.	1
60.	17.04.	Медленный вальс.	Понятие закрытой и открытой позиции.	1
61.	20.04.	Ча-ча-ча.	Работа бедер.	1
62.	24.04.	Джайв.	Прыжковые элементы.	1
63.	27.04.	Квикстеп.	Типл шассе.	1
64.	04.05.	Повторение.	Повторение программы.	1
65.	11.05.	Прогон.	Прогон программы.	1

66.	15.05.	Ча-ча-ча.	Отработка технических моментов.	1
67.	18.05.	Джайв.	Отработка технических моментов.	1
68.	22.05.	Квикстеп.	Отработка технических моментов.	1
69.	25.05.	Повторение.	Повторение программы.	1
70.	29.05.	Заключительный урок.	Прогон программы.	1

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.
Говард Гай. «Техника стандартных и латиноамериканских танцев». Москва, «Артис».2003.