

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1179»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от « 30 » августа 2017 года
№ 1



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивно-бальные танцы «Империя - III»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

**Педагог дополнительного образования
Тремасова Юлия Борисовна**

Согласовано
методист ДОД
 / Кириенко Г.Н./

Москва
2017/2018 учебный год

Содержание.

- 1 Введение.**
- 2. Пояснительная записка.**
- 3. Учебно-тематический план**
- 4. Содержание программы.**
- 5. Методическое обеспечение.**
- 6. Литература.**

1. ВВЕДЕНИЕ

Данная программа обучения является долгосрочной, циклической, комплексной программой спортивно-танцевального направления. Данная программа разработана Тремасовой Юлии Борисовной, педагогом дополнительного образования 12-го разряда, руководителя спортивно-танцевального клуба (СТК) «Империя-3» Московской федерации спортивного танца (МФСТ). При подготовке данной программы использован личный опыт автора как исполнителя современных бальных танцев М класса, как тренера-преподавателя танцевального коллектива, как судьи 1-й классификационной категории по спортивным танцам, а также методический материал, полученный на семинарах ведущих отечественных и зарубежных танцоров и педагогов высокого уровня.

В программе использованы элементы типовой программы обучения в творческом объединении бального танца, касающейся раздела современных бальных танцев, используемые на начальном этапе обучения танцоров с целью ознакомления с общей историей развития бальной хореографии. Основная часть данной программы построена на основе классификации фигур международной организации IDSF, рекомендаций Российского профессионального танцевального союза, документов и положений МФСТ, а также на ряде работ, проведенных на кафедре теории и методики спортивного танца Российского государственного университета физической культуры и спорта (РГУФК) по созданию единой типовой общероссийской программы подготовки спортсменов-танцоров.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные (бальные) танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей и взрослых к основам классической, бытовой и спортивной хореографии. Современный спортивный бальный танец, связанный, как ни один жанр хореографии, с социальными явлениями своего времени, учитывая современные тенденции развития спортивных танцев под эгидой Международного олимпийского комитета, требует повышенной эстетической чуткости, физической и психологической выносливости, особого артистизма в исполнении.

Спортивные танцы относятся к видам спорта со сложной координацией движений, где музыкальность, техника и красота исполнения выступают на первый план. Сегодня этот вид спорта заслуженно является олимпийским и пользуется популярностью на всех континентах нашей планеты. Спортивный бальный танец - это и музыкальность, и

коммуникативность, и эмоциональность, и стилизованность, и социальность, и хореографичность, и техничность, и динамичность, и артистичность, и выносливость.

Но весь исторический путь развития танца убеждает нас, что спортивные танцы - это не только спорт, но и искусство. Поэтому воспитание спортсменов-танцоров требует комплексного подхода. Подготовка танцоров международного класса достаточно трудоемкий и длительный процесс (6 – 10 лет и более). За это время танцоры должны овладеть суммой знаний, умений и навыков, позволяющих выйти на уровень высшего спортивного и исполнительского мастерства. Особое значение имеет этап отбора и начальной подготовки, где закладывается фундамент дальнейшего совершенствования и прогресса начинающего спортсмена.

Цели программы:

- 1 Раскрытие индивидуальных способностей обучающихся, достижение наивысшего уровня исполнительского мастерства каждого спортсмена и спортивно-танцевальной пары.
- 2 Развитие творческой активности, артистизма и музыкальности

Задачи программы:

- 1 Дать глубокие теоретические знания в области спортивного танца, обучить детей и взрослых основам бальной и спортивной хореографии
- 2 Способствовать развитию координации и пластики, умению свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком.
- 3 Помочь обучающимся раскрыть их потенциальные возможности, привить любовь к новому олимпийскому виду спорта - спортивным танцам.
- 4 Развить чувство коллективизма и взаимовыручки.

Творческой объединение «Спортивно-танцевальный клуб «Империя-3»» создано на базе ГБОУ ШКОЛА №687 и является одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей и взрослых к основам классической, бытовой и бальной хореографии.

Специфика подготовки спортсменов-танцоров к соревнованиям и выступлениям по спортивным танцам, проводимым по двум отдельным программам выступлений (стандартным и латиноамериканским танцам), предусмотренным Единой всероссийской спортивной классификацией - определяет порядок и методику построения программы обучения, рассчитанную, как правило, от 2 до 10 лет, а также структуру творческого объединения.

Обучение в творческом объединении предполагает использование комплексного подхода в подготовке танцевальных пар, что требует изучения основных и смежных дисциплин, занятия по которым могут вестись раздельно друг от друга либо совместно в ходе одного занятия, взаимно друг друга дополняя. Возможно привлечение педагогов-специалистов по смежным дисциплинам.

К перечню основных дисциплин относятся:

- стандартные (европейские) танцы
- латиноамериканские танцы

К перечню смежных дисциплин относятся:

- основы ритмики;
- основы музыкальной грамоты
- основы классической хореографии
- основы бальной хореографии
- основы народной хореографии
- основы эстрадной хореографии
- современные танцевальные направления
- пластика, джаз
- общефизическая подготовка
- этика
- эстетика
- история мировой культуры
- психология

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- общие:
- групповые
- самостоятельные
- выездные
- репетиционные
- индивидуальные.

На групповых занятиях дается основной изучаемый материал, отрабатываются общие для всех танцевальных пар фигуры. Групповые занятия также могут проводиться по подгруппам, когда это необходимо в процессе обучения.

Самостоятельные занятия проводятся в целях закрепления изученного материала, повторения танцорами программ выступления перед текущими соревнованиями и другими выступлениями, а также для отработки навыков слаженного совместного исполнения танца спортсменов в парах.

Выездные занятия проводятся во время выездов на соревнования с целью разбора характерных ошибок танцоров по «горячим следам», изучение танцорами своих конкурентов по спортивной борьбе, изучение стилей танцевания и основных тенденций развития спортивной хореографии на примере выступления пар высокого уровня. Выездные занятия проводятся также на спортивно-оздоровительных сборах, которые организуются с целью повышения технического уровня исполнения конкурсных программ, физического уровня подготовки спортсменов и их творческого и духовного развития.

Репетиционные занятия проводятся по 1 часу три раза в неделю по мере необходимости для отработки специально созданных танцев для показательных выступлений, концертов, фестивалей и т.п., и могут быть заменены другими формами занятий.

Индивидуальные занятия проводятся с целью отработки индивидуальных конкурсных программ спортивно-танцевальных пар, соответствующих уровню их исполнительского мастерства (спортивному разряду), а также с учетом антропометрических, физических и психологических особенностей спортсменов – танцоров.

Сочетание в процессе работы общих и индивидуальных занятий варьирует в зависимости от уровня подготовки танцоров и стоящих перед ними и педагогом задач. По мере роста исполнительского мастерства танцевальной пары происходит перераспределение акцентов с упором на индивидуальную работу, так как именно она позволяет лучше раскрыть творческий потенциал каждого конкретного обучающегося.

Исходя из накопленного практического опыта автора, наиболее оптимальным является следующее сочетание:

для групп первого года обучения – 2 часа общих и 4 индивидуальных,

для групп второго года обучения – 4 часа общих и 4 индивидуальных,

для групп третьего и более годов обучения – 4 часа общих и 6 индивидуальных в неделю.

Программа занятий является долгосрочной циклической программой, включающая в себя все вышеперечисленные формы занятий. Долгосрочной, поскольку повышение уровня исполнительского мастерства и выполнения спортсменами-танцорами нормативных разрядных требований не имеет предельной границы. Циклической, поскольку при освоении спортсменами – танцорами очередной программы сложности изученных ранее материал (техника, фигуры, и т.п.) рассматривается на другом, более высоком качественном уровне с учетом современных направлений и тенденций развития спортивной хореографии.

Сведения о коллективе.

Основной контингент обучающихся в творческом объединении - дети от 6 до 17 лет.

Занятия проводятся в группах первого года обучения, в группах второго года обучения и в группах повышения исполнительского мастерства (от 3 до 10 лет и больше).

Количество обучающихся в группе зависит от возраста:

Для первого года обучения группа состоит из 8-15 человек.

Продолжительность одного занятия для танцоров первого и второго года обучения распределена следующим образом:

Для детей 6-7 лет – 1 час (30 минут – занятие, 15 минут – разминка, 15 минут – игровые упражнения и подведение итогов занятия,).

Для детей 8-10 лет - 1 час. (45 минут – занятие, 10 минут – разминка, 5 минут – подведение итогов).

Для детей старше 11 лет – 2 часа.

Для групп повышения исполнительского мастерства с 3 года обучения продолжительность одного занятия варьируют от 2 до 3-х часов с небольшими перерывами.

Продолжительность пребывания спортивно танцевальных пар на выездных занятиях колеблется от 3-х до 7-ми часов в зависимости от ранга соревнования.

Программа обучения детей в творческом объединении «Спортивно-танцевальный клуб «Империя-3»» на всех этапах обучения предполагают применение различных форм привлечения родителей к процессу воспитания и обучения.

Учащиеся, не освоившие программу за первый год обучения, могут повторить занятия в группе начального обучения.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **(примерное распределение учебного времени)**

В ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10-17лет)

Вариант на 144 часа .

№ №	НАЗВАНИЯ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1	Организационный период и комплектование группы	4	4	-

2	Вводное занятие, техника безопасности	2	0.5	1.5
3	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	18	4	14
4	Основы музыкальных ритмов	8	4	4
5	Танцевальная лексика, направления в танцевальном зале	2	1	1
6	Диско-танцы, детские танцы	28	10	18
7	Танцы европейского стандарта (St.)	18	7	11
8	Латиноамериканские танцы (La).	22	8	14
9	Беседа об общей и спортивной этике	1	1	-
10	Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на соревнованиях	4	2	2
11	Танцевальный костюм для начинающих	1	0.5	0.5
12	Внутренние тренировочные конкурсы	14	-	14
13	Выездные занятия	12	6	6
14	Участие в мероприятиях ЦДТМ	8	-	8
15	Подведение итогов года	2	2	-
	ИТОГО:	144		

Вариант на 72 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6-9 лет)

№ №	НАЗВАНИЯ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИ Я	ПРАКТИ КА
1	Организационный период и комплектование группы	2	2	-
2	Вводное занятие, техника безопасности	1	0.5	0.5
3	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	12	3	9
4	Основы музыкальных ритмов	3	1,5	1,5
5	Танцевальная лексика, направления в танцевальном зале	2	1	1
6	Диско-танцы, детские танцы	10	4	6
7	Танцы европейского стандарта (St.)	10	3	7
8	Латиноамериканские танцы (La).	16	5	11
9	Беседа об общей и спортивной этике	1	1	-
10	Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на соревнованиях	3	2	1
11	Танцевальный костюм для начинающих	1	0.5	0.5
12	Внутренние тренировочные конкурсы	4	-	4
13	Выездные занятия	3	2	1
14	Участие в мероприятиях ЦДТМ	4	-	4
15	Подведение итогов года	1	1	-
	ИТОГО:	72		

Вариант на 36 часов.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ 2,3,4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6-9лет)

№ №	НАЗВАНИЯ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИ Я	ПРАКТИ КА
1	Организационный период и комплектование группы	1	1	-
2	Вводное занятие, техника безопасности	1	0.5	0.5
3	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	6	2	4
4	Основы музыкальных ритмов	2		2
5	Танцевальная лексика, направления в танцевальном зале	2	1	1
6	Диско-танцы, детские танцы	6	2	4
8	Латиноамериканские танцы (La).	4		4
9	Беседа об общей и спортивной этике	1	1	-
11	Танцевальный костюм для начинающих	1	0.5	0.5
12	Внутренние тренировочные конкурсы	4	-	4
13	Выездные занятия	3	2	1
14	Участие в мероприятиях ЦДТМ	4	-	4
15	Подведение итогов года	1	1	-
	ИТОГО:	36	9	27

4. Содержание программы.

1. *Организационный период и комплектование группы.*

В группах проходит набор обучающихся, анкетирование, собеседование, распределение учащихся по возрастным группам, составление расписания занятий.

2. *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.

3. *Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений (РАЗМИНКА).*

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Продолжительность этой части урока в часовом занятии – от 7 до 15 минут. Разминка должна представлять собой комплекс достаточно строго регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений, последовательно оперативно, и в тоже время без излишнего форсирования подготавливающих системы организма к выполнению главной задачи занятия. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведение их в тонус и последующего укрепления (эластичность, пластика, сила). Специальные упражнения

предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс, упражнения для латиноамериканской программы, упражнения для европейской программы, упражнения для конкретного танца. При проведении разминки необходимо постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, разбивая каждый из них на элементы, постепенно их разучивая, укрепляя и закрепляя, чередовать упражнения с нагрузкой для отдельных мышечных групп (рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и т.п.), темп должен быть сначала медленным с последующим ускорением. Упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того включаются элементы танцевально-игрового характера. Все упражнения делаются на свободном дыхании. Обращается внимание на длинный и ровный выдох.

4. 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.

5. 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.

6. Диско-танцы, детские танцы.

Стиль диско в музыке и движении сила и гибкость в танцевально-пластических движениях. Служит для растанцовки обучающихся, способствует развитию координации движений. Танцы: **Формула, Слононок, Америкен бостон, Стирка, Чингалинг, Сапожок, Кремена, Берлинская полька, Полька с хлопками, Леткис, Вару-вару.**

7. Танцы европейского стандарта (St).

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 (W).

Начало изучения. Перемена с правой и левой ноги. Маленький квадрат и поворот по четвертям с правой и левой ноги. По линии танца схема: две перемены плюс половина натурального поворота по одному и в паре.

Квикстеп (Q).

Ритмический рисунок, направление движения. Ритмический фокстрот как подготовительный танец. Четвертные повороты, лок-степ вперед и назад.

8. Латиноамериканские танцы (La).

Стойка учебная и танцевальная в латиноамериканских танцах.

Особенности положения центра тяжести корпуса в латиноамериканских танцах. Взаимодействие в паре. Ведение. Особенности стойки в танце Джайв.

Ча-ча-ча (Ch).

Знакомство с характером и основными шагами фигурами: Чек, Нью-Йорк, Рука в руке, Спот-поворот, Три ча-ча-ча. Разучивание и исполнение под счет и музыку в разном темпе. Составление простейших композиций.

Джайв (J).

Джазовые ритмы. Синкопированные движения. Основной ход. Связка – разрыв. Свивл каблук-носок. Составление простейшей композиции.

9. *Беседа об общей и спортивной этике.*

Общие сведения в правилах бального этикета, взаимоотношений партнеров в паре и между соперниками, правила поведения на танцевальном паркете.

10. *Особенности конкурсного танцевания. Правила поведения на конкурсах.*

Правила поведения на конкурсах, Критерии судейства, оценки выступления. Требования к схемам костюмам, внешнему виду участников.

11. *Танцевальный костюм для начинающих.*

Международные правила по костюмам для выступлений на соревнованиях, правила по костюмам МФСТ.

12. *Внутренние тренировочные конкурсы.*

Подобные конкурсы проводятся для оценки готовности учащихся к выездным мероприятиям.

13. *Выездные занятия.*

В данном разделе, кроме выступлений на конкурсах для начинающих исполнителей в других коллективах по приглашениям под выездными занятиями спортивно-танцевальных пар подразумевается обязательная программа выездов на календарные, межклубные классификационные и рейтинговые соревнования с целью изучения современных танцевальных тенденций развития спортивных танцев на примере ведущих танцевальных пар и практической отработки изученного материала.

14. *Участие в мероприятиях ЦДТМ и школы.*

15. *Подведение итогов года.*

Разбор результатов работы за учебный год. Задание на лето.

5. Методическое обеспечение программы.

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:

- видеомэгнитофон,
- телевизор,
- видеокамера,
- видеокассеты,
- компьютер,
- учебно-методические видеоматериалы.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа занятий в группах начальной подготовки рассчитана на один год по этапам в различных возрастных группах. Занятия первого года обучения групповые и индивидуальные (в целях равномерного развития уровня исполнительского мастерства в группе).

В начальной подготовке закладываются этика поведения, физическая подготовка, развитие ритмических способностей, танцевальной пластики, даются общие принципы движения, ознакомления с различными танцевальными ритмами, элементарная основа танцевальной техники; т.е. учат двигаться свободно в соответствии с предлагаемой музыкой. При дальнейшем обучении увеличивается количество изучаемых танцев и объем фигур по каждому из них. К концу первого года обучения занимающиеся должны знать не менее 10-ти танцев, 4 из которых входят в программу

Н - класса.

Второй и последующие года обучения предполагают формирование конкурсных пар **Н** - класса и выше и изучение ими усложненной техники освоенных ранее танцев в соответствии с принятой классификацией фигур с целью приобщения к начальному этапу конкурсно-спортивного танцевания на межклубных турнирах спортивно-танцевальных коллективов города Москвы.

Спортсмены, досрочно освоившие программу начальной подготовки, могут быть переведены в группу повышения исполнительского мастерства. Учащиеся, не освоившие программу начального обучения, могут повторно заниматься в новой группе 1-го года обучения.

Специфика подготовки спортсменов – танцоров к соревнованиям по спортивным танцам, проводимым по двум отдельным программам сложности, определяет порядок и методику построения программы обучения в группах второго, третьего и выше годов обучения, рассчитанную, как правило, от 2 до 10 лет и более.

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.

Критерий диагностики сформированности личностных качеств танцора-исполнителя:

- собранность,
- аккуратность,
- физическая выносливость
- воля к победе,
- техничность и артистизм исполнения программы,
- коммуникабельность,
- умение быстро принимать решения.

Методика проверки:

- педагогическое наблюдение на занятиях, на соревнованиях, на показательных выступлениях, на выездных мероприятиях,
- тестирование танцоров.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ЗАДАЧИ	ДЕЛА ПО РЕШЕНИЮ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ	СРОКИ
Знакомство с историей спорта и искусства	Тематические беседы: «История танца» «Танцевальный этикет» «Танцы народов мира»	Сентябрь – январь
Профориентация школьников	Подготовка к работе члена секретариата соревнования, арбитра	В течение года
Участие в соревнованиях, спортивных играх	Внутренние конкурсы спортивных бальных танцев. Межклубные и классификационные соревнования по спортивным танцам	1 раз в 2 месяца по плану МФСТ
Общественно-полезная работа	Проведение дел в помощь ветеранам и пожилым людям. Праздничные концерты.	По плану школы № 687
Работа по развитию творческого объединения	Проведение совместных дел учащихся и родителей	В течение года

Участие в массовых делах	Праздники, конкурсы, отчетные концерты	По плану школы № 687
--------------------------	--	----------------------

6. Литература.

1. Э.Смелова . Духовные напевы. Московский фонд культуры. 2001.
2. Юдина Е.И. Азбука музыкального творческого саморазвития. –М.Аквариум.1997.
3. Осовицкая З. Казаринова А. В мире музыки .- М.Музыка, 1997.
4. Васильева Е. Танец.- М, 2001.
5. Воронина И. Историко-бытовой танец.- М,1978.
6. Лайерд. Методическое руководство по латино - американским танцам. -2004.
7. Федоров Г.П. «Танцы для детей». Учебно-методическое пособие. –М.2001.
8. Федерация танцевального спорта России: сб. нормат. Док. –М.2001.