

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА»
(ГБОУ ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА)

111402, г. Москва, ул. аллея Жемчуговой д.7,
тел/факс: +7 (495) 370-51-00, e-mail: veshsch@edu.mos.ru
<https://veshsch.mskobr.ru>

ОКТМО 45302000000
ОГРН 1157746070129
ИНН/КПП 7720291042/772001001

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 22 от 26.06.19



Утверждаю
заместитель директора
по воспитанию и социализации

Михайлова Н.С.
Приказ № 1
от 19. 08.19.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНО БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ».
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
Возраст обучающихся 6-13 лет.
Срок реализации: 1 год (72 часов)**

Автор-составитель:
Прокудин А.В.

Москва
2019-2020 учебный год

Рабочая программа «Спортивные бальные танцы»

один год обучения, 3 часа в неделю

Возраст детей: 7-12 лет

Пояснительная записка.

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Только в Москве более 150 клубов Московской Федерации Танцевального Спорта объединяют в своих рядах более 10 тысяч спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

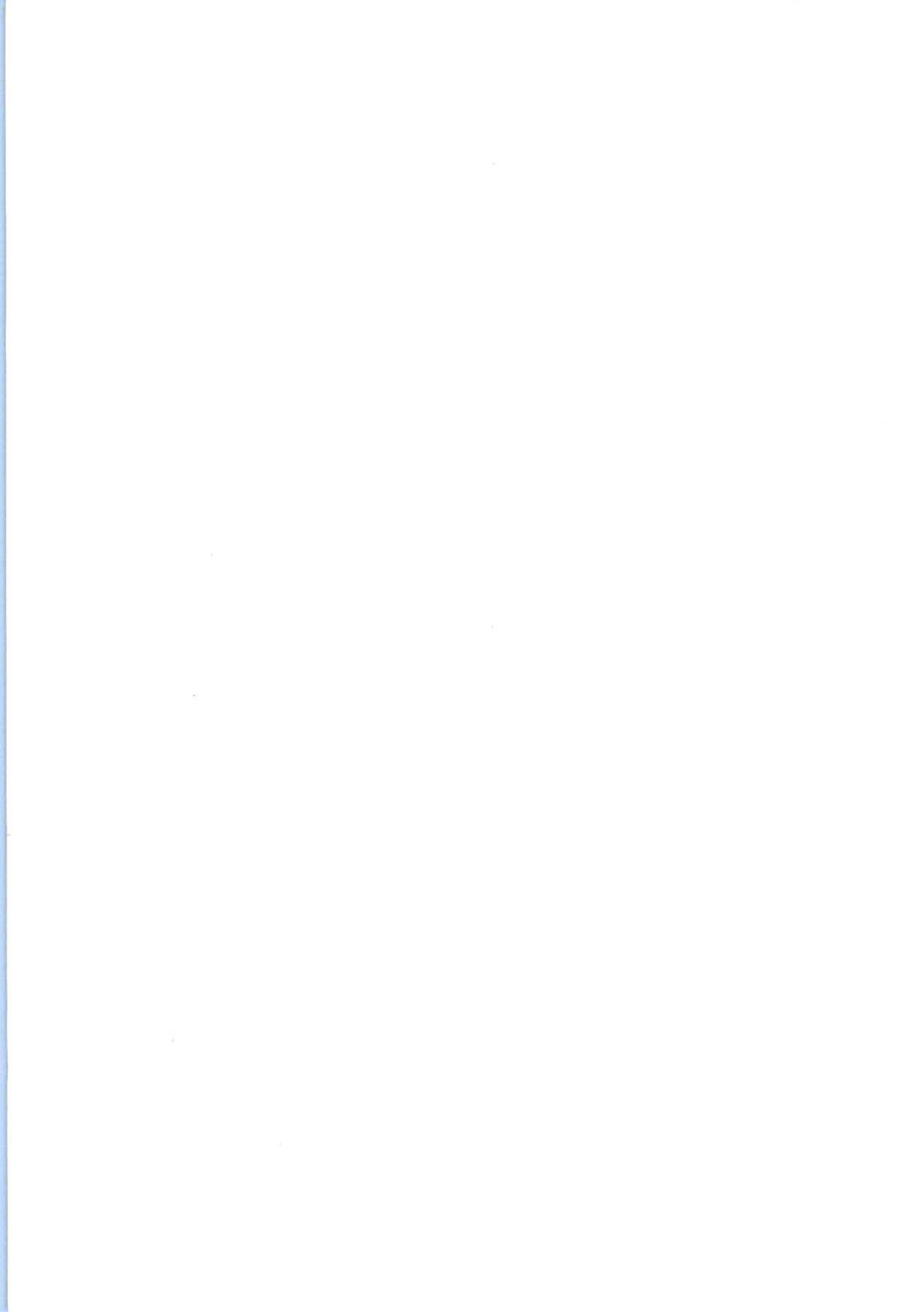
Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
 - познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
 - повышать культуру поведения;
 - развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
 - развивать творческие танцевальные способности;
 - совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива

единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Направленность программы

Предлагаемая программа студии спортивного бального танца имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной**



особенностью данной программы является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Актуальность программы

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, приадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, специфику восприятия музыки.

Цели программы:

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы:

1 Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

2 Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

3 Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.

4 Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.

5 Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

6 Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

7 Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 7-12 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Сроки реализации программы

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам джаза, аэробики;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся с детьми три раза в неделю по 1 академ часу(45 минут). Численность ребят в группе – 7-12 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;

- практическая отработка уже разученных элементов и танцев
- партерная гимнастика.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убранны в пучок. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.
 - легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
 - правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
 - самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивные бальные танцы» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

Содержание программы

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

-знакомство с хореографическими терминами.

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения с весом тела;

-развитие быстроты выполнения элементов;

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выступивание ударов, выступивание различных ритмических комбинаций).

9. Самопрезентация

- понятие самопрезентации;
- правила выхода на паркет (и ухода с него), постановки в пару, исполнения поклона, парад;
- правила поведения на соревнованиях и прочих мероприятиях.

10. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

11. Обучающие танцы.

- танец «Модный рок»;
- танец «Берлинская Полька».

12. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;
- танцевание в паре, положение корпуса по отношению к друг другу, позиция в руках, движение в паре;

Танец «Квикстеп»

- Основной ход вперёд
- Основной ход назад
- Четвертной поворот вправо
- Четвертной поворот влево

Танец «Танго»

- основное движение вперёд и назад;
- положение корпуса и позиции в ногах;
- левая закрытая перемена;
- квадрат Левого поворота;
- соединение хода вперёд и назад и закрытой перемены;
- композиция;

Танец «Венский вальс»

- Правый поворот Венского вальса;
- Действие маятника;
- Перемены вперёд по линии танца;

13. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»;
- фигура «њью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах;
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

Танец «Самба»

- работа стоп, коленей и бедер в танце «Самба», действие «Баунс»;
- Основное движение;
- Альтернативное основное движение;
- Стационарный самба ход;
- Виск;
- Променадный ход;
- Спот поворот на месте;
- Боковой самба ход;
- Бота-фого в променад (ПП) и контрпроменад (КПП);

Танец «Румба»

- основное движение;
- объяснение основных различий танцев Ча-ча-ча и Румба;
- объяснение особенностей ритма в танце Румба;
- техника основного хода вперёд;
- техника основного хода назад;
- Нью-Йорк;

- Рука к Руке;
- Поворот под рукой партнёра;
- Обоюдный поворот в паре;

Танец «Джайлс»

- Основное движение;
- Смена мест справа налево;
- Смена мест слева направо;
- Хип – Бамс;
- Смена рук за спиной;
- Американский спин;

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие гимнастических ковриков.

Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	-----
2	Вводное занятие	-----
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	Устный фронтальный опрос.
4	Ориентирование в зале	Игра.
5	Разминка	Разминка. Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки.
6	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
9	Самопрезентация	Выход на площадку, презентация пары.
10	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с

		использованием танцевальных элементов
11	Обучающие танцы	Танец
12	Танцы европейской программы	Танец
13	Танцы латиноамериканской программы	Танец

Список литературы.

Использованная литература:

- 1 Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
- 2 Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
- 3 Матяшина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
- 4 Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.

<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

- 1 Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
- 2 Тобиас М., Стюарт М. Растигивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 3 Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству.

<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>
<http://www.childpsy.ru/index.php/view/person/item/1>М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

- 1 Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.**
- 2 Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.**