
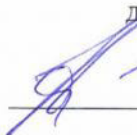



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В.Колесника»**

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> / Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p>Приказ № 01.10/293 «31» августа 2016 г</p>
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивные бальные танцы»**

**Направленность программы: художественная/хореографическое искусство/бальный танец**

**Возраст детей: 6-11 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

Составитель программы:

Соловьев Михаил Юрьевич

Москва 2016г.

## **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 том числе «Юные таланты Московии»), 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 кружка «Спортивные бальные танцы» 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.

Рабочая программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики и разработана на основе:

1. Образовательной программы – «В Санкт-Петербурге танцевальным ассамблеям быть!» *Физкультурно-спортивная направленность (2004).*

2. Образовательной программы «В мире спортивного танца». Программа стала Лауреатом VII Всероссийского конкурса авторских образовательных программ. *Физкультурно-спортивная направленность.*

3. Образовательной программы – «Магия ритма, танца и пластики». *Физкультурно-спортивной направленности (2008).* Педагоги ДО ГОУ СОШ № 138 - Антонина Юрьевна и Алексей Александрович Юрасовы. Категория высшая. Образование – спортивное высшее.

### ***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, придадут 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 6-15 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Учитывая разные психофизические особенности детей от 6 до 15 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме, старшие подростки не только являются членами кружка, но и ведут активную волонтерскую работу в рамках кружка и вне его.

### **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 два раза в неделю по 1 часу. Численность детей в группе – не более 25 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;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

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 убраны 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 либо соревнований (конкурсов), которые проходят практически 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.

### **Учебно-тематический план.**

Объем курса - один год, 68 часов, 2 раза в неделю по одному часу.

### **Содержание программы**

- 1. Знакомство с техникой безопасности** (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться 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».

Танцы начального уровня мастерства (вводный курс): полька\сударушка\вару-вару.

- 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 (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- 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 выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

## **9. 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.

## **10. Обучающие танцы.**

- танец «Полька» (либо «Сударушка», либо «Вару-вару»).

### **1. 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».*

## **12. 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 «нью-йорк»;
- танец «Ча-ча-ча» в парах
- фигура «два шага локстэп» по кругу по линии танца.

*Танец «Самба», танец «Джайв».*

### **Форма занятий, планируемых по каждой теме.**

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

### **К материально - техническим условиям реализации программы относятся:**

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал, либо спортзал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля (приветствуется);
- наличие ковриков и хореографического «станка» (приветствуется).

**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	Общесфизическая 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	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов

10	Обучающие танцы	Танец
11	Танцы европейской программы	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец
13	Актерское мастерство	Творческое задание.

### **Календарно-тематическое планирование.**

дата	Факт. дата	Тема занятия	Часы
		Беседа о технике безопасности и поведении на уроке при разучивании танцев. Повторение пройденных танцев	1
		Разучивание движений танца «Медленный вальс». Составление вариации.	4
		Отработка движений танца «Медленный вальс». Отработка отдельных элементов (работа ног, пластика тела, позиции рук).	4
		Повторение пройденного в танце «Медленный вальс».	4
		Разучивание движений танца «Полька». Составление вариации.	4
		Отработка танца «Полька».	2
		Повторение пройденного в танце «Полька».	2
		Разучивание движений танца «Ча-ча-ча». Составление вариации.	4

		Отработка движений танца «Ча-ча-ча». Отработка отдельных элементов (работа ног, пластика тела, позиции рук).	4
		Повторение пройденного в танце «Ча-ча-ча».	4
		Разучивание движений танца «Самба». Составление вариации.	4
		Отработка движений танца «Самба». Отработка отдельных элементов (работа ног, пластика тела, позиции рук).	4
		Повторение пройденного в танце «Самба».	4
		Разучивание движений танца «Джайв». Составление вариации.	4
		Отработка движений танца «Джайв». Отработка отдельных элементов (работа ног, пластика тела, позиции рук).	4
		Повторение пройденного в танце «Джайв».	4
		Разучивание движений танца «Квикстеп». Составление вариации.	4
		Отработка движений танца «Квикстеп». Отработка отдельных элементов (работа ног, пластика тела, позиции рук).	4
		Повторение пройденного в танце «Квикстеп».	4
		Открытый урок	1

Итого: 68 часов  
(+ 2 внеурочных часа)

## **Список литературы.**

### Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

### Методическая литература:

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