

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ № 1580 ПРИ МГТУ ИМЕНИ Н. Э. БАУМАНА»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Лицея № 1580
Граськин С. С.

«*25*» *09* 2020 г.

**ПРОГРАММА КУРСА
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»
(ознакомительный уровень)**

Автор-составитель программы:

Шмони́на Мари́я Васи́льевна,

педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-18 лет

Срок реализации программы: 63 часа (2 часа в неделю)

Пояснительная записка.

Направленность программы

Предлагаемая программа 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.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством движений, пластики и жестов.

Актуальность программы

Перед учреждениями дополнительного образования детей и молодёжи 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.

Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливее. Получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

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

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания ребят, их физические возможности. Такие занятия должны приносить ученикам радость, пробуждать в них желание слушать музыку, развивать творческие способности.

Планируя занятия, учитывается также анатомо-физиологические особенности детей разных возрастов, специфику восприятия музыки.

Цели программы

Приобщить человека 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 правильную осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе.

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, выработать навыки коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей в возрасте от 4 до 18 лет. Программа состоит из 4-х этапов, соответствующих уровню детей и времени обучения танцу:

- I этап – 1 год обучения,
- II этап – 2 года обучения,
- III этап – 3 года обучения,
- IV этап – 4 года обучения.

На каждом этапе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Формы и режим занятий

На первом этапе обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по 1 часу, включая 5 минут проветривание помещения. Численность ребят в группе – 10-20 человек.

На втором этапе обучения занятия проводятся с детьми два раза в неделю по 1 часу, включая 5 минут проветривание помещения, организация моментов релаксации. Численность ребят в группе – 10-15 человек.

На третьем и четвертом этапах обучения занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, время занятий включает проветривание помещений, организация моментов релаксации, численность учащихся в группе 10-20 человек, и один раз в неделю 1 час. Два раза в неделю танцевальная подготовка, третий раз специальная подготовка по физическому развитию (фитнес, хореография, джаз – балет).

Группы подбираются в зависимости от степени усвоения учеником программы. Форма занятий – групповая и индивидуальная.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- теоретическое объяснение нового материала урока,
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка разученных элементов или принципов движения,
- внесение нового материала в свои композиции,
- повторение пройденного (прогон программы).

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

Для занятий у учащихся должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки, не стесняющие движения, топы или купальники, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, можно белые носки или колготки, волосы должны быть убраны в пучок. Для мальчиков: брюки, футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в дальнейшем надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого этапа:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы;

- знать названия основных изучаемых элементов и движений.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- овладеть навыками исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

К концу второго этапа обучения:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знать и уметь найти в зале нужные направления для исполнения соответствующих танцев;
- знать основные принципы построения в пару;
- знать названия и принципы исполнения всех базовых элементов 4х европейских и 4х латиноамериканских танцев,
- понимать танцевальную музыку и знать ритм каждого из танцев.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- иметь правильную, красивую осанку;
- исполнять все базовые элементы 4х европейских и 4х латиноамериканских танцев;
- самостоятельно исполнять под музыку свои композиции во всех танцах, физически активно и эмоционально,
- владеть начальной психологической спортивной подготовкой, преодолевать волнение перед выступлениями на конкурсах и концертах.

К концу третьего этапа обучения:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знать основные особенности принципы исполнения 5ти танцев европейской программы и 5ти танцев латиноамериканской программы;
- знать как применить на практике комплекс разогревающих упражнений для самостоятельной работы и выступления на турнирах и концертах.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь правильно координировать движения рук, ног и корпуса,
- исполнять свои композиции из сложных элементов под музыку с интерпретацией ритма,
- владеть основными динамиками и выразительностью,
- уметь правильно распределять свои силы и дыхание во время танца,
- уметь взаимодействовать в паре физически, эмоционально и психологически,
- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы,
- хорошо владеть спортивно – психологической подготовкой.

К концу четвертого этапа обучения:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знать основные особенности принципы исполнения 5ти танцев европейской программы и 5-ти танцев латиноамериканской программы;
- знать как применить на практике комплекс разогревающих упражнений для самостоятельной работы и выступления на турнирах и концертах;
- знать теорию создания показательного концертного номера;

- знать теорию создания конкурсной вариации для каждого из 10-ти танцев конкурсной программы.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь виртуозно исполнять сложные танцевальные композиции под музыку с интерпретацией ритма,
- хорошо владеть динамикой и выразительностью,
- четко передавать характер каждого танца,
- сами создавать показательные концертные номера,
- ассистировать тренерам – преподавателям в обучении младших танцоров.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров, участие в различных конкурсах и концертах.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия исполнителей 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).

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

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивный бальный танец» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях, а также ведение Дневников на первом этапе обучения.

I ЭТАП (4-18 лет)
Учебно-тематический план.

1 год обучения

№	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности.	1	1		
2.	Вводное занятие	2	1	1	
3.	Разминка.	6	2	4	Показ на уроке
4.	Повторение уже выученных танцевальных элементов и композиций.	6	2	4	Показ на уроке
5.	Баланс, координация, перенос веса	5	1	4	Показ на уроке
6.	Позиции корпуса, стойка, работа рук и торса	5	1	4	Показ на уроке
7.	Танцы европейской программы	19	7	12	Концерты, открытые уроки
8.	Танцы латиноамериканской программы	19	7	12	Концерты, открытые уроки
	ИТОГО:	63	22	41	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:
 – 34 учебные недели;
 – одну учебную группу.

Содержание программы

1 год обучения

1. Техника безопасности.

Правила поведения в зале:

- быть аккуратным в зале
- не высовываться из окон
- не бегать по паркету
- не подходить близко к аппаратуре.
- правила движения по паркету. Как избежать столкновений.

2. Вводное занятие.

- ознакомление с понятием танца и видами балльных танцев
- тестирование физической формы
- обсуждение планов на сезон

3. Разминка.

- Разучивание элементов разминки для каждой части тела.
- Закрепление материала на практике.

4. Повторение уже выученных танцев и принципов движения.

- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев европейской программы: медленный вальс, венский вальс, квикстеп.
- повторение элементов, технических принципов и композиций танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча, джайв.

5. Баланс, координация, перенос веса.

- изучение двух центров гравитации и левитации
- постановка центра гравитации на центр опорной ноги
- упражнения на контроль переноса веса
- упражнения на координацию движений рук, ног, корпуса вместе с переносом веса.

6. Позиции корпуса, стойка, работа рук и торса

- различные позиции в паре в латиноамериканских танцах
- правильная стойка и позиция в паре в европейских танцах
- работа рук от плеча до кисти в латиноамериканских танцах
- зависимость работы рук от движения торса.

7. Танцы европейской программы.

- составление и отработка новых композиций во всех танцах
- протанцовка уже известных элементов, как упражнение
- изучение основных шагов, технических принципов и ритма в танце «Танго»
- изучение новых элементов в танцах: *Медленный Вальс, Венский вальс, Квикстен*

8. Танцы латиноамериканской программы.

- составление и отработка новых композиций во всех танцах
- протанцовка уже изученных элементов, как упражнение
- изучение основных шагов, технических принципов и ритма в танце «Румба»
- изучение новых элементов в танцах: *Самба, Ча-ча-ча, Джайв*

Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

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).

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

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	-----
2	Вводное занятие	-----
3	Разминка	Готовность обучающегося к выполнению физической нагрузки
4	Качество движения. Вся техника.	Устная и практическая аттестация
5	Движение под музыку. Чувство ритма.	Устный опрос. Конкурсы в виде игры.
6	Хореология. Развитие динамики.	Устный опрос. Конкурс на лучшую импровизацию.
7	Танцы европейской программы	Внутренняя аттестация. Соревнования.
8	Танцы латиноамериканской программы	Внутренняя аттестация. Соревнования.

Критерии оценки учебных результатов программы:

Определяются педагогом индивидуально для каждого ученика в соответствии с его уровнем природной координации и физиологическими и психическими особенностями, в течение периода обучения.

Способы фиксации учебных результатов программы:

Оценка навыков и знаний учащихся на уроке по 3-х балльной шкале, где 3 балла - наивысший уровень знаний и умений.

На конкурсах, соревнованиях и фестивалях – сравнительная система оценки с занятием определенного места по итогам мероприятия.

Методы выявления результатов воспитания:

Демонстрация во время открытых уроков и других публичных выступлений умения работать в коллективе, концентрацию на заданиях педагога, уважения к педагогу и другим учащимся.

Методы выявления результатов развития:

Результативные выступления на различных публичных мероприятиях и соответствующие подтверждения – грамоты, медали, кубки и другие формы награждения и поощрения участников, а также официальные протоколы мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивный балльный танец» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях, а также ведение Дневников на первом этапе обучения.

Методическое обеспечение образовательной программы.

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) для практических занятий спортивными балльными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковров и хореографического «станка».

Список литературы.

1. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999. – 4 с.
2. Учебная программа по спортивным балльным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А., М. 1995.
3. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «6 ступеней мастерства», Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., М., 2005.
4. Гай Говард, «Техника Европейских танцев», - М., «Артис», 2003г.
5. Уолтер Лайэрд, «Техника латиноамериканских танцев», - М., «Артис», 2002г.
6. Ruud Vermeij, “Latin, Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing”, Kastel Verlag GmbH, 1994
7. Maximiliaan Winkelhuis, “Dance to Your Maximum”, www.DancePlaza.com , Amsterdam, 2001

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: с 5.10.2020 по 31.05.2021 г.

Количество учебных недель или дней: 34 недели

Продолжительность/сроки каникул: с 31.12.2020 по 10.01.2021 г.

Сроки контрольных процедур: формируются в соответствии с календарным планом публичных и спортивных мероприятий

Сроки проведения выездных форм учебной работы: формируются в соответствии с календарным планом публичных и спортивных мероприятий

Календарный учебный график

Название тем		Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май
Тема № 1. Техника безопасности.	теория	1 ч							
	практика								
Тема № 2. Вводное занятие	теория	1 ч							
	практика	1 ч							
Тема № 3. Разминка.	теория	1 ч			1 ч				
	практика		2 ч				1 ч		1 ч
Тема № 4. Повторение уже выученных танцевальных элементов и композиций.	теория			1 ч		1 ч			
	практика					1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Тема № 5. Баланс, координация, перенос веса	теория			1 ч					
	практика					1 ч	1 ч		2 ч
Тема № 6. Позиции корпуса, стойка, работа рук и торса	теория			1 ч					
	практика				1 ч		1 ч	1 ч	1 ч
Тема № 7. Танцы европейской программы	теория	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	
	практика	1 ч	2 ч	2 ч	1 ч	1 ч	2 ч	2 ч	1 ч
Тема № 8. Танцы латиноамериканской программы	теория	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	
	практика	1 ч	2 ч	2 ч	1 ч	2 ч	1 ч	2 ч	1 ч