

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол педагогического совета
№ от «3» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»
Г.В. Малахов
«30» 08 2017г.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по спортивным танцам

Возраст обучающихся с 5 до 18 лет
нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2014г

Составили:
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Л.Н.
Орехова А.Ю.
Тренера-преподаватели
по спортивным танцам
Горбачева М.Ф.
Иваненко Т.А.
Мишина М.В.
Черная М.А

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. В танец вовлечены как спортсмены так и исполнители 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 рабочая программа отделения «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является ее, оздоровительная и 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. Приказа Министерства спорта России «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации

дополнительных предпрофессиональных программ и области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» 12. 09. 2013г. №730

2. Образовательной программы – «Предпрофессиональная программа дополнительного образования по спортивным танцам» *Физкультурно-спортивная направленность (2016).*

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 рабочая 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:

Всестороннее гармоничное развитие танцоров. 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:

Обучающие

1. Общая и специальная физическая подготовка, направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

2. Общая хореографическая подготовка
3. Знакомство с основами танцевального этикета
4. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
- 5.

Развивающие

1. Развить физические качества, укрепление здоровья
2. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
3. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца, развитие ритмической координации.

Воспитательные

1. Привитие интереса и потребности к регулярны занятиям танцевальным спортом.
2. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.
3. Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания, доброжелательного отношения в паре.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Рабочая программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 5-7 лет. В каждом разделе конкретизируются задачи курса, дается их содержание.

Учитывая разные психофизические особенности детей от 5 до 7 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме. Используется наглядный(с правильным показом)метод и игровой

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 2 часа. Численность ребят в группе – 15-20 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 балетные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные балетные 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 КПИ открытых уроков .

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, 136 часов, 2 раза в неделю по два часа.

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».

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»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («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 «Классики»;
- танец «Полька».

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;

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.

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 бальными танцами;
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков и хореографического «станка».

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	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
10	Обучающие танцы	Танец «Полька»
11	Танцы европейской программы	Танец «Медленный вальс»
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец «Самба»
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.	2
		Повторение танца «Ча-ча-ча»	2
		Повторение танца «Ча-ча-ча»	2
		Повторение танца «Самба»	2
		Повторение танца «Самба»	2
		Повторение танца «Медленный вальс»	2
		Повторение танца «Медленный вальс». Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2

		Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Разучивание новых элементов танца «Ча-ча-ча». Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка позиций рук в танце «Ча-ча-ча». Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча». Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Отработка позиций рук в танце «Ча-ча-ча»	2
		Отработка положения корпуса и бедер в танце «Ча-ча-ча»	2
		Отработка элементов танца «Ча-ча-ча»	2
		Отработка элементов танца «Ча-ча-ча». Разучивание новых элементов танца «Румба»	2
		Разучивание новых элементов танца «Румба»	2
		Разучивание новых элементов танца «Румба»	2
		Разучивание новых элементов танца «Румба»	2
		Разучивание новых элементов танца «Румба». Постановка позиций рук в танце «Румба»	2
		Постановка позиций рук в танце «Румба»	2
		Постановка позиций рук в танце «Румба»	2
		Постановка позиций рук в танце «Румба». Постановка положения корпуса и бедер в	2

		танце «Румба»	
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Румба». Отработка элементов танца «Румба»	2
		Отработка элементов танца «Румба»	2
		Отработка позиций рук в танце «Румба»	2
		Отработка положения корпуса и бедер в танце «Румба»	2
		Отработка элементов танца «Румба»	2
		Отработка элементов танца «Румба». Открытый урок	2
		Разучивание новых элементов танца «Танго»	2
		Разучивание новых элементов танца «Танго»	2
		Разучивание новых элементов танца «Танго»	2
		Разучивание новых элементов танца «Танго»	2
		Постановка позиций рук в танце «Танго»	2
		Постановка позиций рук в танце «Танго»	2
		Постановка позиций рук в танце «Танго»	2
		Постановка положения корпуса в танце «Танго»	2
		Постановка положения корпуса в танце «Танго»	2
		Постановка положения корпуса в танце «Танго»	2
		Отработка элементов танца «Танго»	2
		Отработка позиций рук в танце «Танго»	2
		Отработка положения корпуса и бедер в танце «Танго»	2
		Отработка элементов танца «Танго»	2
		Отработка элементов танца «Танго»	2
		Разучивание новых элементов танца «Джайв»	2
		Разучивание новых элементов танца «Джайв»	2
		Разучивание новых элементов танца «Джайв»	2

		Разучивание новых элементов танца «Джайв»	2
		Постановка позиций рук в танце «Джайв»	2
		Постановка позиций рук в танце «Джайв»	2
		Постановка позиций рук в танце «Джайв»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»	2
		Постановка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»	2
		Отработка элементов танца «Джайв»	2
		Отработка элементов танца «Джайв»	2
		Отработка элементов танца «Джайв»	2
		Отработка позиций рук в танце «Джайв»	2
		Отработка положения корпуса и бедер в танце «Джайв»	2
		Открытый урок	2

Итого:312ч.

Список литературы.

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матяцина 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.