ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К. Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Автор-составитель:
Беляк Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Спортивные бальные танцы» ***физкультурно - спортивной направленности*** создана с целью самореализации творческого потенциала личности ребенка в процессе обучения основам спортивно-бального танца в 2008 году.

Программа разработана и обновлена с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к **ознакомительному уровню** освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Спортивно-бальные танцы как вид искусства обладают скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии.

В настоящее время спортивно-бальные танцы завоевывает все более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся бальными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную и дыхательную систему, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Спортивно-бальные танцы исполняются в паре. Дети, танцуя в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, овладевают культурой общения.

Занятия приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогическая целесообразность программы в системе спортивно — танцевального воспитания соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Фактором практической реализации в воспитании служит активная танцевально-спортивная двигательная деятельность, обеспечивающая формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и педагогических задач. Оптимизация воспитательно-образовательного процесса осуществляется через закономерность и особенность психического развития танцора для формирования его личности как социального субъекта.

Бальные танцы развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения создают хорошее самочувствие, «заряжают» занимающихся бодрым настроением и энергией, воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни. Создание эффективной формы учебного процесса, имеющей в своей основе спортивные бальные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы основаны на новейших технологиях, направленных на подготовку и комплектацию танцевальных пар, спортивное танцевание, обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетики и сценического действия.

1.5. Цель программы

Приобщить ребенка к спортивным бальным танцам, создать благоприятные условия для раскрытия творческих способностей формирующийся личности, его способности к самовыражению в танце.

1.6. Задачи программы

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**:

Образовательные

- начальная хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;
- обучение детей движению под музыку, передавая ее темповые, динамические и метроритмические особенности;
- познакомить с историей происхождения бальных танцев;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- овладение навыками работы в паре (синхронность, взаимопонимание, взаимная поддержка);
- работа над эмоционально ярким художественным исполнением (основы актерского мастерства).

Развивающие

- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость);
- развитие психофизиологические качества личности ребенка: память, внимание, мышление, воображение, сосредоточенность;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата;

- развитие природных физических данных: чувства ритма, координации, пластичности;
- развитие музыкально-ритмических навыков;

Воспитательные

- формирование интереса к танцевальному искусству, раскрыв его многообразие и красоту.
- воспитание вежливое, внимательное, бережное отношение партнеров друг к другу;
- привитие основ правильного поведения в обществе;
- воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости;

1.7. Категория обучающихся

Данная программа по спортивно-бальным танцам рассчитана на детей дошкольного возраста от 6 до 8 лет. В объединении принимаются все желающие по представлении медицинской справки.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 2 лет.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия с группами первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 ч с каждой группой.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

По окончании I года обучения дети будут знать:

- единые требования о правилах поведения в танцевальном классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- основы музыкальной грамоты;
- темп музыки;
- основные принципы движения ног и рук;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- названия изученных элементов.

Будут уметь:

- двигаться под музыку, воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- исполнять повороты, вращения, ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять основные элементы танцев (полька, ча-ча-ча, вальс)
- физически выдерживать исполнения всей программы (прогоны всех танцев)

По окончании II года обучения дети будут знать:

- музыкальные размеры и характер музыки;
- названия изученных элементов;

- базовые элементы средней и высшей группы трудности;
- основные принципы исполнения поворотов;
- понятие «линия танца»;
- элементы хореографических форм в простейших соединениях
- средства музыкальной выразительности
- направление исполняемых фигур

Будут уметь:

- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- работать над качеством шага, обращать особое внимание на работу коленей, стоп, бедер, корпуса и головы;
- понимать музыку, согласовывать свои движения с музыкой;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным исполнением;
- грамотно вести партнершу;
- самостоятельно выполнять на удовлетворительном уровне изученные элементы танцев (полька, медленный вальс, быстры фокстрот, ча-ча-ча, джайв);
- выполнять прогоны по пяти танцам.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. Учебный план

№	Раздел, тема	**1 год обучения**			**2 год обучения**			**Формы аттестации (контроля)**
		Всего	Теор	Прак	Всего	Теор	Прак	
1.	Введение. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.	**1**	0,5	0,5	**1**	0,5	0,5	Тестирование Опрос
2.	Ритмика и музыкальная грамота	**26**	10	16	**26**	6	20	Групповой просмотр Зачет
3.	Азбука латиноамериканских и европейских танцев	**26**	16	10	**26**	8	18	Групповой просмотр Зачет
4.	Танцевальные вариации. Прогон. Подготовка к турниру.	**18**	8	10	**18**	5	13	Зачет Групповой просмотр
5.	Концертная деятельность, фестивали и турниры	**4**	-	4	**4**	-	4	Аттестация Турниры Соревнования
7.	Итоговое занятие. Выступление перед родителями	**1**	0,5	0,5	**1**	0,5	0,5	Тестирование Показательные выступления
	Итого:	**76**	**35**	**41**	**76**	**20**	**56**	

2.2. Содержание учебного плана

1 года обучения.

1. Введение. Техника безопасности

Собеседование с детьми и родителями. Вводный просмотр физических и танцевальных возможностей детей. Определение воспитанников по группам. Знакомство с группой. Режим занятий. Форма одежды для обучения в коллективе. Правила поведения в Центре. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе. Беседа о противодействиях экстремизму и терроризму.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Теория музыки и движения. Понятие «мелодия». Темп музыки. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки.

Упражнения, развивающие музыкальные чувство:

1. Марш «танцевальный шаг» (исполняется со сменой размеров и темпов).
2. Шаг на полупальцах с высоким подъемом колена.
3. Бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
4. Повороты головы, наклоны головы.
5. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону.
6. Постановка корпуса.
7. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе.
8. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
9. Построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений.
10. Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе.
11. Растяжки на полу.
12. Упражнения для гибкости спины.

3. Азбука европейских и латиноамериканских танцев

1. Знакомство с основными элементами европейской программы. Стандарт. Танцы Медленный вальс, Полька. Изучение базовых фигур. Настроение танца. Музыкальный размер.

Основы стандартных танцев. Техника Медленного Вальса (теория)

1 Стойка и линия тела.

2. Направления движения и равнения в зале.

3. Позиции шагов по отношению к корпусу.

4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).

5. Позиция, баланс, прогулка.

6. Ведение и следование.

7. Критерии оценок.

8. Краткая характеристика танца.

(Практика)

• показ, изучение, исполнение в паре;

• «качели»;

• «маленький квадрат»;

• «большой квадрат»;

• правый поворот, перемена, левый поворот.

2. Знакомство с основными элементами латиноамериканской программы. Танец Ча-ча-ча. Настроение танца. Музыкальный размер.

Практика

• ча-ча-ча шассе;

• основной ход, чек, ход назад;

• чек с поворотом вправо и влево (Нью-йорк);

• основной кросс;

• веер.

4. Танцевальные вариации

1. Построение композиций из основных элементов следующих танцев:

польки, ча-ча-ча и вальса;

2. разучивание новых связок.

Постановка

знакомство с музыкальным материалом постановки;

изучение танцевальных движений;

соединение движений в танцевальные композиции.

3. Репетиция:

отработка элементов;

развитие пластичности;

работа над техникой танца;

5. Концертная деятельность, фестивали и турниры

Участие в праздниках Центра, танцевальных фестивалях и выездных турнирах.

6. Итоговое занятие

Выступление перед родителями. Открытые занятия. Подведение итогов года.

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Введение. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.

План на учебный год. Теория и форма занятий. Внешний вид учащихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «обучающийся - педагог» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе. Беседа о противодействиях экстремизму и терроризму. Демонстрация педагогом основных движений латиноамериканских и европейских танцев.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты

Теория музыки и движения. Понятие «мелодия». Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Практика выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство

1. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);
2. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.
3. Pas польки.
4. Галоп.

3. Азбука латиноамериканских и европейских танцев

- Элементы Европейской программы (танцы медленный вальс и быстрый фокстрот)

Музыкальные и технические характеристики. «Качели», перемены с ПН и ЛН, перемены с поворотом на четверть с ПН и ПН. Продвижение по ЛТ, индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой позиции. Натуральный поворот, обратный поворот, виск, шассе.

Практика:

- натуральный поворот;
- закрытая перемена;
- обратный поворот;
- закрытая перемена;
- 1-2-3 натурального поворота;
- колебательная перемена;
- шассе вправо;
- внешняя перемена;
- открытая перемена;
- виск;
- прогрессивное шассе;
- обратный поворот;
- виск и шассе;
- натуральный спин;
- поворот;
- поворотный Локк.

- Элементы Латиноамериканской программы (танцы ча-ча-ча и джайв).

Техника ча-ча-ча (теория)

Музыкальные и технические сравнительные характеристики. Основной ход. Ча-ча-ча шассе, чек, ход назад, чек с поворотом ВП и ВЛ (нью-йорк), рука-в-руке, спот-поворот. Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой лицевой позиции.

Практика:

• чек;
• фэн;
• спот-поворот;
• клюшка;
• открытый ХНП твист;
• алемана.

Техника джайва

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

джайв-шассе, линк-рок и линк, стой-и-иди, американский спин.

Индивидуально, в подготовительной поддержке, закрытой поддержке.

Практика:

• линк-рок и линк;
• американский спин;
• фолловэй рок;
• стой и иди;
• поворот вправо;
• смена рук за спиной;
• фолловэй — троуэвэй;
• смена мест слева направо;

4. Танцевальные вариации

1. Построение композиций из основных элементов следующих танцев:

ча-ча-ча, джайва, вальса и быстрого фокстрота;

2.разучивание новых связок.

Постановка:

знакомство с музыкальным материалом постановки;

изучение танцевальных движений;

соединение движений в танцевальные композиции;

Репетиция:

отработка элементов;

работа над музыкальностью;

развитие пластичности;

синхронность в исполнении;

работа над техникой танца;

выразительность и эмоциональность исполнения.

6. Концертная деятельность, фестивали и турниры

участие в праздниках Центра;

выступления на фестивалях и выездных турнирах.

7. Итоговое занятие

Выступление перед родителями. Проведение открытого занятия

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Способы проверки:

• контрольные занятия;

• открытое занятие;

• зачеты (теоретические и практические);

• участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества;

• участие в соревнованиях.

Механизм оценки достижений воспитанников

Тематическое планирование занятий в группах по бальным танцам предусматривает проведение серии ***контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов.*** Основные цели подобных мероприятий это:

• привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;

• приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев;

• текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны — к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками — актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы», хотя контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы.- «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, т.к. и количество и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («день юного танцора» и тд). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей

Формы подведения итогов.

Контроль освоения программы обучающимися 1 года занятий осуществляются по циклам. * первый цикл (сентябрь-октябрь): проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл (16 занятий, 2 — 3 танца), открытое занятие для родителей;

• второй цикл (ноябрь-декабрь): контроль осуществляется в форме участия в концерте, возможность участия в которых широко предоставляются новогодними праздниками. На

концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющихся в наличии танцевальных уровней детей;

• третий цикл (январь-март): удачной формой контроля служат празднично-тематические концерты, посвященные 23 февраля и 8 марта;

• четвертый цикл (апрель-май): итоговые концерты, отчетный концерт коллектива, где приветствуется максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое) с награждением участников грамотами.

Для танцоров 2 и 3 годов обучения квалификационным подведением итогов циклов являются соревнования Федерации танцевального спорта, рейтинговые и клубные турниры различных уровней, результаты которых отражены в спортивных классификационных документах танцоров, сайте МФТС.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Ведущими методами обучения детей танцевальному искусству являются:

наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);

объяснение методики исполнения движения;

демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

качественный показ;

словесное (образное) объяснение;

сравнение;

контраст;

повторение.

Ребенок должен знать бальную терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделе «Танцевальные композиции» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Список литературы

1. Уолтер Лайред. Техника Латиноамериканских танцев. - С.П., 2011

2. «Техника европейских танцев» Гай Говард перевод с английского Аркадия Белогородского 2011г.

3. «Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев» (перевод с англ.яз. и редакция Ю.Пина. Лондон-Санкт-Петербург 2016 г.

4. Алекс Мур, Техника Европейских танцев. - С.П., 2015

5. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 2013.

6. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 2013.

7. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 2011.
8. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 2011.
9. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 2012.
10. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 2016.
11. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 2018.
12. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 2019.
13. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 2014.
14. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2011.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

наличие достаточно большого помещения с паркетом для практических занятий спортивными бальными танцами;

спортивное оснащение (станок, коврики для растяжки);

- наличие зеркал в зале;

аппаратура для обеспечения минимальных звуковых и световых эффектов;

наличие костюмов для выступлений.

Для того чтобы развивать и поддерживать интерес обучающихся к искусству танца, необходимо организовать посещение театров и концертов других творческих коллективов, где были бы представлены различные направления танца.