ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

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

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТУДИЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦА»

Автор-составитель:
Ленская Елена Валентиновна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Москва, 2023 год

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа Студии спортивного танца Центра творчества «На Вадковском» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в 2016 году, 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».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к **ознакомительному уровню.**

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В системе физкультурно-спортивного образования и воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит танцу. Его неразрывная связь с музыкой, эмоциональность и яркая образность, возникающие в процессе взаимоотношения партнеров, выгодно выделяют танец среди других искусств.

Наиболее действенным способом распространения танцевальной культуры среди школьников является организация широкой сети студий спортивного танца в учреждениях дополнительного образования.

Танцевальное обучение детей предполагает не только приобретение знаний и навыков в области бальной хореографии, умений красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирует их художественный вкус, эстетическое и физическое развитие. Хорошо

организованные занятия развивают фантазию и образуют память детей, обогащая их представления об искусстве.

Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность воспитанников, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив. В свою очередь рост культуры поведения начинает сказываться не т3олько во время занятий, но и в быту, где приобретенные полезные навыки легко и естественно ими применяются. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью своего костюма и прически.

Современные спортивные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения бальных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство — спорт».

Актуальность программы обосновывается необходимостью введения дополнительных занятий физкультурно-спортивной и эстетической направленности в режим дня современного ребенка, приучению его к самостоятельным занятиям - как основы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!».

Актуальность программы связана с развитием спортивного бального танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивного бального танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности

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.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. 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 танцоров-одиночников с последующей комплектацией танцевальных пар, обучение технике спортивного бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам сценического мастерства.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания. Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта. В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний самоанализу и самооценке.

Новизна программы. Спортивная деятельность в целом и тренировка - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них

внешний, со стороны педагога — тренера, со стороны коллектива, другой — ***внутренний,*** со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но в других сферах жизни и деятельности. Внутренний контур, следовательно, представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегулирующую спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие. В данном случае влияние внешнего регулирования преломляется через саморегуляцию спортсменом тех сторон своей деятельности, на которую рассчитаны внешние воздействия. В этом случае саморегуляция занимает ведущее положение. «Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя» - В.А. Сухомлинский. Значит, без умения заставить себя, требовать от самого себя, иначе говоря, без умения управлять собой, КПД педагога оказывается нулевым. Умение управлять собой — не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать, потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Это важно для спортсмена, т. к. участие в соревнованиях требует умения управлять собой в необычных, экстремальных (требующих максимального напряжения всех физических и духовных сил) условиях деятельности. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической, тактической, теоретической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению.

1.5. Цель программы

Цель программы – освоение обучающимися основ спортивного бального танца в неразрывном единстве с развитием физических качеств и нравственно-эстетическом воспитанием личности.

1.6. Задачи программы

Образовательные

1. Обучить детей технике выполнения простых двигательных действий: общеразвивающих упражнениях и специальных подводящих упражнений;

2. Обучить детей технике выполнения специально-подготовительных и целевых упражнений (фигур и связок танцев);

3. Обучить детей базовым принципам взаимодействия между танцорами;

4. Способствовать освоению детьми тактических приемов исполнения танца в условиях соревнования, концертной деятельности (показательное выступление);

5. Познакомить детей с историей происхождения и развития спортивных бальных танцев и специальной терминологией;

6. Осветить детям базовую технологию оценки выступления танцора-спортсмена, основанную на многокритериальном анализе.

Развивающие

1. Совершенствовать физические качества обучающихся, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки на основе занятий бальными танцами;

2. Развивать мышление, воображения, память обучающихся, совершенствовать музыкально-ритмический слух;

3. Развивать артистизм танцоров и эмоциональную выразительность;

4. Формировать рефлексию танцоров, адекватную самооценку.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей позитивное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культурой и бальными танцами, формировать познавательный личный физкультурный интерес, стремление к самосовершенствованию;

2. Формировать и совершенствовать у детей навыки культурного поведения, конструктивного сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

3. Воспитывать у детей чувства товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе;

4. Воспитывать у детей чувства прекрасного, способности воспринимать и оценивать ценность физического упражнения, танца;

5. Воспитывать у детей спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.

1.7. Категория обучающихся

- Программа адресована детям в возрасте от 6 до 17 лет.

1.8. Срок реализации программы

- Срок реализации программы составляет 3 года обучения.

1 год обучения - 152 учебных часа

2 и 3 годы обучения по 228 учебных часов

Этапы реализации программы:

Спортивные бальные танцы сочетают в себе большое количество движений высокой координационной сложности, исполняемых в различном темпе, сложное построение композиций, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно — техническая подготовка и специальная физическая подготовка являются лежат в основе

программы обучения танцоров всех возрастных групп наряду с общей физической подготовкой.

На 1-м году обучения подготовка детей ведется в следующих направлениях:

• общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технический действий;

• общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;

• развитие ритмической координации;

• техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементов.

На 2-м и 3-ем годах обучения увеличивается объем и усложняется содержание подготовки:

• ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций;

• формирование усложненных композиций: формирование структуры танца, построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия;

• увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур следующей группы сложности;

• взаимодействие в паре;

• музыкальное исполнение вариаций и композиций.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предполагающее изучение одних и тех же разделов, некоторых танцев и тем в различные годы обучения. Такая структура программы позволяет учитывать степень подготовки учащихся к восприятию новой информации, обеспечивает постепенное возрастание сложности материала и организует комплексное изучение базовой техники исполнения танцев, танцевальной хореографии, формирование сложнокоординационных навыков.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Основной формой организации образовательной деятельности является **групповое занятие.**

Формы занятий классифицируются по следующим признакам

1. По педагогическим задачам:

• теоретическое занятие;

• комбинированное занятие;

• тренировочное занятие;

• контрольное занятие.

2. По организации проведения:

• индивидуальное занятие;

• групповое занятие;

• самостоятельное занятие.

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 152 часа в год

Наполняемость группы – до 15 человек

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 228 часов в год

Наполняемость группы – до 12 человек

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 228 часов в год

Наполняемость группы – до 12 человек

1.10 Планируемые результаты обучения

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в ритмической структуре звучащей музыки, находить сильную долю такта в звучащей музыке;
- выполнять заданные движения на заданные удары музыки, координируя их посредством счета;
- выполнять заданные действия в определенном темпе, сохраняя темп на протяжении всего упражнения;
- выполнять под счет преподавателя, учеников либо под свой счет физические упражнения;
- исполнять изучаемые фигуры танцев в соответствии с заданной ритмической структурой каждой фигуры;
- считать ритм исполняемого в танце движения вслух и про себя, сочетать свои действия со звучащей музыкой посредством счета;
- различать спортивные танцы по программам (европейская и латиноамериканская) по ряду характерных признаков;
- ориентироваться на площадке (в зале), соблюдать основные направления движения в танце (по линии танца, против линии танца, к стене, в центр);
- выполнять технически правильно общеразвивающие физические упражнения, входящие в комплекс разминки;
- узнавать мелодии изучаемых танцев среди многообразия музыкального материала;
- исполнять технически правильно фигуры в изучаемых танцах самостоятельно и в паре;
- исполнять связки фигур в изучаемых танцах самостоятельно и в паре;
- исполнять коллективные танцы, ориентируясь на движение других исполнителей;

- использовать соответствующие позиции рук при исполнении танцев по одному и в паре: руки на поясе, учебные позиции “коробочка”, “лодочка”, “корзинка”, подготовительная позиция, конкурсная позиция;
- осознавать и принимать роли партнеров при исполнении парного танца, задачи танцоров при исполнении коллективного танца;
- взаимодействовать с партнером во время исполнения танца, используя невербальные средства общения;
- оценивать свое собственное исполнение танца и исполнение другими танцорами по заданным критериям.

Обучающие получат развитие:

1. физические качества, жизненно важные двигательные возможности на основе занятий бальными танцами;
2. мышление, воображение, память, музыкально-ритмический слух;
3. артистизм и эмоциональная выразительность;
4. рефлексия и адекватная самооценка.

У обучающихся воспитается (ются):

1. позитивное эмоционально-ценностное отношение к занятиям физической культурой и бальными танцами, познавательный личный физкультурный интерес, стремление к самосовершенствованию;
2. культура поведения, конструктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
3. чувства товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе;
4. чувства прекрасного, способность воспринимать и оценивать ценность физического упражнения, танца;
5. спортивное трудолюбие, творческая активность и самостоятельность.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план I года обучения

Темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
	Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Комплектование группы	**2**	-	2	Оценка готовности пакета документов для зачисления в группу
2. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.	**2**	1	1	Опрос, беседа, практические задания
3. История танца	**2**	1	1	Беседа
4. Общая физическая подготовка (ОФП)	**32**	4	28	Опрос, наблюдение, работа с карточками
5. Специальная физическая подготовка (СФП)	**20**	4	16	Наблюдение, самоконтроль, в играх – определение победителя
6. Музыкально-ритмическая подготовка	**18**	1	15	Наблюдение, взаимопроверка
7. Массовые танцы – диско, танцы-игры, авторская композиция	**12**	4	8	Наблюдение, беседа, самоанализ
8. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)	**48**	16	32	Опрос, беседа, наблюдение, практические задания в ходе занятия, проверка домашних заданий
8.1 Базовая техника исполнения танца Медленный вальс	*12*	*4*	*8*	
8.2 Базовая техника исполнения танца Ча-ча-ча	*12*	*4*	*8*	
8.3 Базовая техника исполнения танца Самба	*12*	*4*	*8*	
8.4 Базовая техника исполнения танца Полька	*12*	*4*	*8*	
9. Контрольные испытания	**6**	2	4	Аттестации, беседа-анализ городских соревнований, судейская практика
10. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»	**8**	2	6	Беседа-анализ видеозаписей, самоанализ

11. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе.	**2**	1	1	Беседа
Итого:	**152**	38	114	

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Комплектование группы

Практика

Формирование действующего состава группы: предварительный просмотр детей, желающих записаться в группу, беседа с родителями, составление списка.

2. Водное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Правила поведения на занятиях танцами. Правила безопасного поведения в обществе. Распределение рабочих мест в зале

Практика

Упражнения: «найди свое рабочее место», «назови соседей», упражнения по определению своего ряда, колонны.

Тренинг на повторение правил техники безопасности и правил безопасного поведения в обществе.

3. История танца

Теория.

Бытовой, бальный и спортивный танец, программа спортивных бальных танцев, происхождение и характерные особенности изучаемых танцев.

Практика

Просмотр иллюстраций и видеоматериалов (фрагменты фильмов, видеозаписи соревнований), прослушивание музыкальных композиций различных танцев программы.

4. Общая физическая подготовка

Теория

Техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Правила техники безопасности при выполнении данных упражнений.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений

1. по анатомическому признаку:

- упражнения для рук,
- упражнения для ног,
- упражнения для брюшного пресса,
- упражнения для спины,
- упражнения для шеи.

2. по признаку биомеханической структуры:

- циклические упражнения,
- ациклические упражнения,
- комбинированные упражнения.

5. Специальная физическая подготовка

Теория

Техника выполнения упражнений, правила игр.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений в комплексе с отработкой музыкально-ритмических умений:

- танцы-разминки.

Тренинг на выполнение упражнений, направленные на воспитание специальных способностей (быстроты двигательной реакции, специальной выносливости):

- игра «Замри»,
- игра «Сигналы»,
- игра «Зеркало»,
- прогоны (исполнение танцев программы – длительное или многократное).

6. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория

Понятия: темп, ритм музыкального произведения; сильная и слабая доля, фраза.

Практика

Тренинг на выполнение заданий:

- находить сильную долю такта в звучащей музыке;
- выполнять заданные движения на заданные удары музыки, координируя их посредством счета;
- выполнять под счет тренера и под свой счет физические упражнения;
- простучать ритм (удары) ногой по полу;
- проскандировать счет долей такта;
- выделить хлопком (прыжком, кивком головы, беззвучным хлопком) первую долю такта, фразы.

7. Массовые танцы - диско, танцы-игры, авторская композиция

Теория Техника выполнения двигательных действий, ритмический рисунок танца, семантические особенности фигур танцев, характер исполняемых танцев.

Практика

- диско-танец №1,
- танцы-игры (в том числе парные, со сменой партнера),
- авторская композиция (постановочные танцы).

8. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)

Теория

Характер, темп, ритм танца; ритмический рисунок фигур.

Техника исполнения шагов в фигурах.

Положение корпуса танцора.

Позиции рук и ног танцора.

Траектория движения (на середине вперед и назад, вправо и влево, по линии танца).

Практика

8.1. Танец Медленный вальс

Тренинг на выполнение специальных упражнений (подготовительных упражнений, фигур и связок):

- маятник;
- правый малый квадрат (вперед);
- правый малый квадрат (назад);
- учебная композиция танца Медленный вальс.

8.2. Танец Ча-ча-ча

Тренинг на выполнение специальных упражнений:

- смена (шаг на месте);
- фигура шассе;
- фигура тайм-степ;
- учебная связка в танце Ча-ча-ча.

8.3. Танец Самба

- упражнение «пружинка»;
- шаги вперед и назад;
- шаги вправо и влево;
- учебная композиция танца Самба.

8.4. Танец Полька

- ритмичные прыжки на месте;
- подскок (на месте, поступательный);
- боковой галоп;
- упражнение «часики»;
- серия хлопков;
- учебная связка танца Полька (на месте);
- учебная связка танца Полька (по кругу по линии танца).

9. Контрольные испытания

Теория

Этапы соревнования.

Правила поведения на соревновании.

Критерии оценивания танцоров.

Практика

Исполнение учебных композиций танцев в условиях, имитирующих соревнование.

Отработка конкурсных композиций.

Выполнение заданий по самооцениванию, взаимной оценке.

Сдача нормативов общей и специальной физической подготовки.

10. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»

Теория

Особенности исполнения танцев для зрителей: сопоставление показательного и конкурсного выступления.

Практика

Отработка схем изученных танцев и хореографических композиций в различных направлениях в зале и на сцене. Исполнение программы на открытых мероприятиях ЦСПСиД «Измайлово».

11. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Правила безопасного поведения в обществе. Нельзя выходить из Центра без родителей, надо предупреждать педагога, что тебя забрали и сообщать, кто.

Надо обязательно знать наизусть свой адрес и телефон, свою фамилию и имя.

Нельзя ничего о себе рассказывать чужим людям, поддерживать с ними разговор, нельзя ни идти, ни ехать с чужими ни под каким предлогом.

Улицу можно переходить только по зебре и только на зеленый сигнал светофора, убедившись в отсутствии движущихся машин и велосипедов.

Практика Тренинг на отработку правил безопасного поведения в обществе (инсценировки, задания-ситуации).

2.1. Учебный план 2 года обучения

Темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
	Всего	**Теория**	**Практика**	
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе	**4**	2	2	Опрос, беседа, практические задания
2. История танца	**4**	2	2	Беседа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)	**36**	2	34	Опрос, наблюдение, работа с карточками
4. Специальная физическая подготовка (СФП)	**36**	4	32	Наблюдение, самоконтроль, в играх – определение победителя
5. Музыкально-ритмическая подготовка	**20**	2	18	Наблюдение, взаимопроверка
6. Массовые танцы – диско, танцы-игры, авторская композиция	**14**	4	10	Наблюдение, беседа, самоанализ
7. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)	**82**	24	58	Опрос, беседа, наблюдение, практические задания в ходе занятия, проверка домашних заданий
7.1 Базовая техника исполнения танца Медленный вальс	*14*	*4*	*10*	
7.2 Базовая техника исполнения танца Ча-ча-ча	*14*	*4*	*10*	
7.3 Базовая техника исполнения танца Полька	*10*	*2*	*8*	
7.4 Базовая техника исполнения танца Самба	*14*	*4*	*10*	
7.5 Базовая техника исполнения танца Джайв	*14*	*4*	*10*	
7.6 Базовая техника исполнения танца Венский вальс	*4*	*2*	*2*	
7.7 Базовая техника исполнения танца Танго	*6*	*2*	*4*	
7.8 Базовая техника исполнения танца Квикстеп	*6*	*2*	*4*	

8. Контрольные испытания	**22**	8	14	Аттестации, беседа-анализ городских соревнований, судейская практика
9. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»	**8**	2	6	Беседа-анализ видеозаписей, самоанализ
10. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе	**2**	1	1	Беседа
Итого:	**228**	51	177	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Уточнение состава группы.

Повторение правил техники безопасности на занятиях танцами.

Распределение новых рабочих мест в зале.

Правила оценивания работы занимающихся педагогом.

Практика

Тренинг на повторение правил техники безопасности и правил безопасного поведения в обществе (беседа, инсценировки).

Упражнения на определения ряда и колонны, игра «путаница».

2. История танца

Теория

Особенности латиноамериканской и европейской программ танцев. Семантическое наполнение исполняемых элементов. Одиночный и парный танец.

Практика

Просмотр, содержательный анализ, коллективное обсуждение иллюстраций и видеоматериалов.

3. Общая физическая подготовка

Теория Повторение правил техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений. Техника выполнения новых упражнений более высокой координационной сложности.

Практика Выполнение общеразвивающих упражнений первого года обучения.

Тренинг на выполнение упражнений методом круговой тренировки.

Самостоятельное проведение разминок и заминок общеразвивающей направленности учениками.

Самостоятельное формирование коротких связок упражнений заданной направленности.

4. Специальная физическая подготовка

Теория

Техника выполнения новых упражнений, правила игр.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений в комплексе с отработкой музыкально-ритмических умений:

- танцы-разминки, изученные в первый год обучения;
- комплекс «приветствие солнцу»;
- связки упражнений для рук.

Тренинг на выполнение упражнений, направленных на воспитание специальных способностей (быстроты двигательной реакции, специальной выносливости):

- игры «Лишнее движение», «Угадай танец», а также игры первого года обучения (с усложнением правил);
- прогоны (исполнение танцев программы – длительное или многократное).

5. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория

Повторение: понятия темп, ритм музыкального произведения; сильная и слабая доля, фраза. Интонация. Средства музыкальной выразительности. Связь музыки и движения.

Практика

Выполнение заданий:

- проскандировать или пропеть счет, выделяя интонационно сильную долю;
- выделить одну из долей такта (по выбору тренера либо по своему выбору);
- выделить несколько долей такта (1 и 3, 2 и 4);
- последовательно выделять доли в тактах: первая, в следующем такте вторая доля, в следующем такте третья, в следующем четвертая;
- последовательное выделять доли в такте микрогруппами (первый ряд выделяет первую долю, второй – вторую и так далее);
- выделение одной из долей такта по своему выбору с одновременным определением доли, выделяемой соседом (партнером);
- передать характер звучащей музыки в пластике;
- выбрать из предложенных или подобрать самостоятельно движения, соответствующие характеру предложенной музыки.

6. Массовые танцы – диско, танцы-игры, авторская композиция

Теория

Техника выполнения элементов танца, ритмический рисунок, семантические особенности фигур, характер изучаемых танцев.

Практика

- диско-танец №2, №3,

- макарена,
- тарантелла,
- танцы-игры (повторение материала первого года обучения и игры с усложнением правил),
- авторская композиция (постановочные танцы),
- танцы-импровизации.

7. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)

Теория

Особенности изучаемых танцев: происхождение, характер, ритмический рисунок фигур, возможность одиночного и парного исполнения отдельных фигур, технические характеристики исполняемых элементов (в том числе движения и положения рук, ног, корпуса танцоров).

Практика

7.1. Танец Медленный вальс

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):
- правый и левый большой квадраты;
- правая и левая перемены вперед и назад;
- натуральный поворот;
- обратный поворот;
- связки изученных фигур танца Медленный вальс.

7.2. Танец Ча-ча-ча

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):
- основной ход;
- Нью-Йорк;
- рука в руке;
- связки изученных фигур танца Ча-ча-ча.

7.3. Танец полька

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):
- переменный шаг;
- поворот на подскоках;
- «каблук-носок»;
- позиции рук (лодочка, корзиночка) и переход из одной позиции в другую.

7.4. Танец Самба

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):
- стационарный самба-ход;
- виск;
- связки изученных фигур танца Самба.

7.5. Танец Джайв

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):

- основной ход с правой и с левой ноги;
- раскрытие (угол 90 градусов) с правой и с левой ноги;
- stop and go;
- связки изученных фигур танца Джайв.

7.6. Танец Венский вальс

Тренинг на выполнение специальных упражнений

- учебная фигура «маятник»

7.7. Танец Танго

Тренинг на выполнение подготовительных упражнений (фигур и связок):

- «дорожка Танго»;
- «правый большой квадрат Танго»;
- связки изученных фигур танца Танго.

7.8. Танец Квикстеп (Быстрый фокстрот)

Тренинг на выполнение подготовительных упражнений (фигур и связок):

- малый квадрат Квикстепа (с левой ноги вперед);
- правый большой квадрат Квикстепа (с левой ноги вперед);
- связки изученных фигур танца Квикстеп.

8. Контрольные испытания

Теория Содержательная оценка выступления танцора.

Фиксация и обработка результатов выступления, соревнования.

Практика Конкурсные и учебные прогоны на занятиях, выступления на городских соревнованиях. Судейская практика.

Анализ результатов оценивания танцоров самими занимающимися.

9. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»

Теория Показательные выступления как особая форма деятельности танцора. Основы сценического мастерства. Тактические решения при исполнении показательных номеров.

Практика

Подготовка танцевальных номеров для исполнения на открытых мероприятиях Центра. Выступления перед приглашенными зрителями и перед танцорами младших групп.

10. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе

Теория Следует избегать толпы. Если оказался в толпе, держать дальше от середины, но и от всего твердого, к чему могут прижать (стены, витрины, заборы). Двигаться вместе с толпой.

Если потерялся, надо ждать родителей в том же месте. Помощи можно попросить у сотрудников полиции или в ближайшем магазине.

Нельзя открывать дверь чужим людям и нельзя вступать с ними в беседу – обо всех ожидаемых гостях родители предупредят заранее. Знакомым тоже дверь не открывать, когда дома один.

Практика

Тренинг на отработку правил безопасного поведения в обществе (инсценировки, задания-ситуации).

2.5. Учебный план 3 года обучения

Темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе	**2**	1	1	Опрос, беседа, практические задания
2. История танца	**4**	2	2	Беседа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)	**38**	4	34	Опрос, наблюдение, работа с карточками
4. Специальная физическая подготовка (СФП)	**42**	4	38	Наблюдение, самоконтроль, в играх – определение победителя
5. Музыкально-ритмическая подготовка	**10**	2	8	Наблюдение, взаимопроверка
6. Массовые танцы – диско, танцы-игры, авторская композиция	**12**	2	10	Наблюдение, беседа, самоанализ
7. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)	**90**	22	68	Опрос, беседа, наблюдение, практические задания в ходе занятия, проверка домашних заданий
7.1 Базовая техника исполнения танца Медленный вальс	*16*	*4*	*12*	
7.2 Базовая техника исполнения танца Ча-ча-ча	*16*	*4*	*12*	
7.3 Базовая техника исполнения танца Самба	*16*	*4*	*12*	
7.4 Базовая техника исполнения танца Полька	*6*	*2*	*4*	
7.5 Базовая техника исполнения танца Джайв	*14*	*2*	*12*	
7.6 Базовая техника исполнения танца Венский вальс	*4*	*2*	*2*	
7.7 Базовая техника исполнения танца Танго	*4*	*2*	*2*	

7.8 Базовая техника исполнения танца Квикстеп	*14*	*2*	*12*	
8. Контрольные испытания	**20**	6	14	Аттестации, беседа-анализ городских соревнований, судейская практика
9. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»	**8**	2	6	Беседа-анализ видеозаписей, самоанализ
10. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе	**2**	1	1	Беседа
Итого:	**228**	46	182	

2.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Списочный состав группы (уточнение).

Повторение правил техники безопасности на занятиях.

Основные положения организации тренировок (порядок в зале и в раздевалке, взаимопомощь на занятиях, на сборах и соревнованиях).

Практика Тренинг на повторение правил техники безопасности, правил безопасного поведения в обществе (беседа, инсценировки, задания-ситуации).

2. История танца

Теория

Стилистическое своеобразие танцев разных народов: характер движения, костюмы, особенности музыкального сопровождения.

Практика

Просмотр видеозаписей, иллюстраций. По желанию – подготовка докладов и рисунков.

3. Общая физическая подготовка

Теория

Техника выполнения новых упражнений более высокой координационной сложности.

Практика

Опрос по правилам техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Тренинг на выполнение общеразвивающих упражнений, изученных ранее.

Выполнение новых упражнений сложнокоординационной направленности.

4. Специальная физическая подготовка

Теория

Техника выполнения базовых упражнений из классической хореографии: постановка рук,

ног, корпуса, головы. Значение смежных дисциплин при подготовке танцора.

Практика

Тренинг на выполнение упражнений и игр первого и второго года обучения.

Выполнение комплексов хореографических упражнений под счет и в музыку.

Исполнение танцевальной программы в форме прогонов.

5. Музыкально-ритмическая подготовка

Теория

Композиция музыкального произведения для танца.

Графическая запись связок и ритмических рисунков, многообразие вариантов таких записей.

Практика

Тренинг на выполнение заданий второго года обучения.

Составление пластических композиций, соответствующих заданному музыкальному произведению по некоторым критериям.

6. Массовые танцы – диско, танцы-игры, авторская композиция

Теория

Техника выполнения двигательных действий.

Характерные особенности танцев, партнерское взаимодействие.

Практика

Тренинг на исполнение:

- танцев-импровизаций,
- танцев-игр,
- постановочных танцев,
- отдельных элементов или связок танцев, не входящие в основную программу данного года обучения;
- композиций предыдущих годов обучения.

7. Основы бальных танцев (стандартные, латиноамериканские и полька)

Теория

Вариативность исполняемых фигур и связок (ритмическая интерпретация, возможность изменения порядка фигур и замены одних элементов другими; изменение направлений в зависимости от задачи, в том числе соревновательной задачи). Вариативность действий рук. Основы дуэтного танца.

Практика

1. Танец Медленный вальс

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):

- натуральный поворот;
- обратный поворот;

- связки изученных фигур танца Медленный вальс.

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок: работы коленей и стоп, сохранения и использования т.н. объема в руках, использования сторон в исполняемых фигурах.

2. Танец Ча-ча-ча

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):

- лок-степ;
- три ча-ча;
- связки изученных фигур танца Ча-ча-ча с характерными действиями рук.

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок.

3. Танец полька

Тренинг на совершенствование технических характеристик исполняемых фигур и связок. Исполнение связок, изученных ранее, на прогонах.

4. Танец Самба

Тренинг

выполнение специальных упражнений (фигур и связок):

- стационарный самба-ход;
- ботафого;
- корта-джака;
- связки изученных фигур танца Самба с характерными действиями рук.

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок.

5. Танец Джайв

Тренинг на выполнение специальных упражнений (фигур и связок):

- stop and go;
- американский спин (в связках для категории Н-5 и выше);
- «крадущиеся шаги» (в связках для категории Н-5 и выше);
- кики;
- связки изученных фигур танца Джайв с характерными действиями рук.

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок.

6. Танец Венский вальс

Тренинг на выполнение специальных упражнений

- связка фигур: маятник и квадрат;
- натуральный поворот (в связках для категории Н-5 и выше).

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок.

7. Танец Танго

Тренинг на повторение специальных упражнений (фигур и связок):

- постановочные композиции (не спортивные) на материале танца танго, в том числе с

использованием т.н. линий и свивлов;

- ведение в паре в изучаемых фигурах.

8. Танец Квикстеп (Быстрый фокстрот)

Тренинг на выполнение подготовительных упражнений (фигур и связок):

- перемены с шассе с обеих ног вперед и назад;
- четвертные повороты (партии партнера и партнерши) - в связках для категории Н-5 и выше;
- связки изученных фигур танца Квикстеп.

Тренинг на совершенствование технических характеристик изучаемых фигур и связок.

8. Контрольные испытания

Теория

Организация соревнования по спортивным танцам: участники мероприятия, их функции.

Цель танцора-спортсмена, постановка цели для самостоятельного занятия, для соревнования.

Практика

Коллективное обсуждение целей юных танцоров, путей их достижения.

Моделирование конкурсных выступлений на занятиях.

9. Концерты, мероприятия ЦСПСиД «Измайлово»

Теория

Особенности исполнения показательного номера: сольно, в паре, в группе.

Практика

Подготовка постановочных танцев для показательных выступлений (сольных, парных, групповых). Адаптация танцев конкурсной программы к исполнению в формате шоу. Участие в концертах ЦСПСиД «Измайлово».

10. Итоговое занятие. Правила безопасного поведения в обществе

Теория

Выходя из дома, всегда предупреждай, куда идешь и во сколько вернешься (можно написать сообщение или оставить записку). Заранее заряжай телефон.

Правила поведения в общественном транспорте.

В темное время суток надо идти вместе с людьми.

Следует избегать шумных компаний и пьяных людей.

Практика

Тренинг на отработку правил безопасного поведения в обществе (инсценировки, задания-ситуации).

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

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.

Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей.

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

Формы подведения итогов.

Для 1 — го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

• окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл (16 занятий, 2 — 3 танца), открытый урок для родителей;

• второй цикл (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 (23 февраля и 8 марта);

• четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое) с награждением участников грамотами.

Для танцоров 2 и 3 года обучения подведением итогов циклов являются внутренние аттестации группы, соревнования Федерации танцевального спорта, рейтинговые и клубные турниры различных уровней.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение

Наличие танцевальной паркетной площадки площадью не менее 150 кв.м. с длинной стороной не менее 15 м, оборудованного зеркалами.

Наличие раздевалок, соответствующих санитарно-гигиеническим нормам.

Наличие соответствующего освещения и возможности проветривания помещений.

Оборудование

Аудио и видео техника, различные носители информации. Техника для записи фото и видеоматериалов. Проектор, экран.

Ноутбук, вебкамера, программное обеспечение для проведения занятий на платформе zoom.

Оснащение

Тренировочная одежда, костюмы для выступлений, обувь (чешки, обувь для спортивных бальных танцев). Тетради, письменные принадлежности. Спортивный инвентарь (в том числе гимнастические коврики, палки, скакалки, эспандеры).

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

Список использованной литературы

1. Белова В.В. Дополнительное образование : некоторые вопросы по программированию. – М., 1997
2. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу. – М., 2000г.
3. Вяткин БА. «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва. Физкультура и спорт. 1981 г.
4. Гогунов Е., Мартьянов В.И. «Психология физического воспитания и спорта». Москва. Издательский центр «Академия» 2000 г.
5. Крутецкий ВА. «Психология обучения и воспитания». Москва 1976 г. Роттерс Т.Т. «Музыкально — ритмическое воспитание». Москва. Просвещение.1989г. Методические рекомендации по составлению образовательных программ Учебных заведений./Под ред. Л.Е. Курнешовой – М.,1995г.
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. – М., 1996 г.
7. Ленская, Е.В. Структура и содержание начальной технической подготовки в спортивных танцах на основе одиночного танцевания : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ленская Елена Валентиновна. – Москва, 2016. – 24 с.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 128 с.
9. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и

профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

11. Мур А. «Бальные танцы». Москва. АСТ, Астрель. 2004 г.
12. Мур. А. «Популярные вариацию». Издание Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. Ленинград - 1974 г.
13. Ромэйн Э. «Вопросы и ответы». Лондон — Санкт — Петербург 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.
14. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйи Э., Спэнсэр Н. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Издание Лондон. Перевод и редакция Пин Ю. Санкт-Петербург. 1992 г.