ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
ГБУДО г. Москвы
ДШИ «Родник»
Протокол № 1
«30» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного
бюджетного учреждения
дополнительного образования
города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
от «03» июня 2022 г. № 13 - ОД

Направленность - художественная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

в области хореографического искусства

по учебному предмету

«Школа бального танца»
(платные образовательные услуги)

Срок реализации программы – 1 год
Возраст учащихся от 4 – 6 лет

Москва 2022 г.

Составитель программы: преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник» Закоптелова Е.К

Реализаторы: преподаватели ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник» Закоптелова Е.К., Закоптелова А.А.

Структура программы учебного предмета

1. Пояснительная записка

-Характеристика учебного предмета;

-Цель и задачи учебного предмета;

-ожидаемые результаты;

-*формы контроля.*

2. Структура и содержание учебного предмета

- *График образовательного процесса;*

-Учебно-тематический план и содержание тем;

- Содержание предмета

3. Методическое обеспечение учебного процесса

-*методические приемы;*

-*Материально- техническое обеспечение*

4. Список литературы

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ с учетом многолетнего педагогического опыта в области бального танца в детских школах искусств, а также обобщения собственного опыта работы.

Данная программа адресована учащимся 4-6 лет, принятым на подготовительное отделение бального танца ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник» - «Школа бального танца».

Программа «Школа бального танца» рассчитана на один год обучения, общий объем составляет 108 часов в год , 36 учебных недель.
Режим занятий: рекомендуемая недельная нагрузка в часах: 2 занятия по 90 минут и 10 минутная перемена в середине занятия, периодичность занятий – 2 раза в неделю. Всего за неделю 3 часа.

Форма обучения - очная

Форма занятий: групповая.

Язык преподавания: русский.

Наполняемость групп: от 5 до 14 человек.

Целью программы является обучение детей основам спортивного бального танца.

Образовательная программа «Школа бального танца является подготовительным этапом для поступления в первый класс отделения спортивные бальные танцы ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

Задачи:

1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей Развитие физических возможностей детей с помощью:

– укрепления общего физического состояния организма;
– освоения необходимых двигательных навыков;
– развития умения согласовывать движения тела с музыкой
- разучивание танцевальных композиций.

2. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

– волевая активность;
– вера в свои силы;
– дисциплинированность, ответственность;

– навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.

3. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончанию *обучения* дети *будут знать и уметь:*

– начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);

– танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);

– правила поведения на групповых занятиях. На соревнованиях.

Они *будут уметь:*

– исполнять танцевальную программу 3 танца:

Медленный вальс – Закрытая переменная, Натуральный поворот.

Ча-ча-ча – шассе, таймстеп, спот поворот.

Полька – свободная композиция.

Дети *овладеют навыками:*

– мышечного напряжения и расслабления;

– танцевальной координации;

– общения в паре и в детском коллективе.

– правила мышечного разогрева.

– оценивать правильность исполнения танцев.

Формы контроля

● открытые занятия;

● участия в соревнованиях в программе «Массовый спорт» ФТСАРР.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
График образовательного процесса 2022-2023 учебный год
Дополнительные платные образовательные услуги

Срок обучения – 1 год
Дополнительная общеразвивающая программа «Школа бальных танцев»

1. График учебного процесса

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
	1-4	05– 11	12 -18	19– 25	26.09 – 2.10	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24– 28	29.10– 6.11	7 – 13	14 – 20	21 - 27	28.11 – 4.12	5 – 11	12 – 18	19 – 25	26– 30	31.12– 8.01	9– 15	16– 22	23 – 29	30.01 –5.02	6 – 12	13 – 19	20 – 26	27.02 –5.03	6 – 12	13 – 17	18 – 26	27.03– 02.04	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24 – 30	1 – 7	8 – 14	15 – 21	22 – 31	1 – 4	5 – 11	12 – 18	19 – 25	26.06 – 02.07	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24 – 30	31.07 – 6.08	7 – 13	14 – 20	21 – 31
																			=																					=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

2. Сводные данные по бюджету времени в неделях

	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	36			-	17	53
итого	36				17	53

Обозначения

Аудиторные занятия	Праздничные дни (каникулы)
☐	=

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Прак-тика	Всего
1	**Разминка/тренаж**	**6**	**20**	**26**
1.1.	Верхний плечевой пояс	2	5,5	7.5
1.2.	Брюшной пресс	2	3.5	5.5
1.3.	Отделы позвоночника	1	3.5	4.5
1.4.	Мышцы ног и рук	1	3.5	4.5
2	**Партер**	**4**	**7**	**11**
2.1.	Игровой стрейчинг	2	5	7
2.2.	Расслабление	1	1	2
2.3.	Растяжение	1	1	2
3	**Танцевальная азбука**	**6**	**10**	**16**
3.1.	Музыкальный размер	4	5	9
3.2.	Направления движения	1	3	4
3.3.	Степень поворота	1	2	3
4	**Детские массовые танцы**	**5**	**15**	**20**
4.1.	Диско-танцы	1	2.5	3.5
4.2.	Танцы-приговорки	1	2.5	3.5
4.3.	Полька	3	10	13
5	**Европейская программа танцев**	**5**	**10**	**15**
5.1.	Медленный вальс	1	3	4
5.2.	Подготовительные упражнения для исполнения фигур медленного вальса	1	3	4

5.3.	Закрытая переменная	1	1	2
5.4.	Натуральный поворот	2	3	5
6	**Латиноамериканская программа танцев**	**5**	**10**	**15**
6.1.	Ча-ча-ча	2	4	6
6.2.	Подготовительные упражнения для испонения фигур танца ча-ча-ча	2	4	6
6.3.	Тайм степ, шассе	1	2	3
7	**Организационные мероприятия**	**-**		**5**
		43	**65**	**108**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. *Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

2. Разминка/тренаж. *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. *Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

2.1. Верхний плечевой пояс. *Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

2.2. Брюшной пресс. *Теория.* Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

2.3. Отделы позвоночника. *Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

2.4. Мышцы ног и суставы.*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

3. Партер. *Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики. *Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.

3.1. Игровой стрейтчинг. *Теория.* Способы применения игрового стрейтчинга. *Практика.* Освоение системы упражнений «детской йоги», построенной в игровой форме (см.: Список литературы,. № 12).

3.2. Расслабление. *Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. *Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

3.3. Растяжение. *Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение. *Практика.* Освоение некоторых поз йоги: «мертвец», «летящий йог», «кобра», «лук», «стол», «доска», «верхняя собака», «нижняя собака», «ребёнок» и т.д.

4. Танцевальная азбука. *Теория.* Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

4.1. Музыкальный размер. *Теория.* Виды музыкальных размеров в спортивных танцах: 2/4, 3/4, 4/4. *Практика.* Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

4.2. Направления движения. *Теория.* Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, диагональ в центр и из центра, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад. *Практика.* Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку.

4.3. Степень поворота. *Теория.* Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям. *Практика.* Игра «Умный поворот», разучивание танцевальных фигур на вращение.

5. Детские массовые танцы. *Теория.* . Музыкальная фраза. Счёт до восьми. Творческие композиции, составленные «по восьмёркам».

Практика (см.: Список литературы № 2), разучивание танцев «Варувару» и « полька», «Паровозик», «Автомобиль», «Стирка», «Жду трамвай», «Детский вальс».

6. Европейская программа танцев. *Теория.* Происхождение танцев европейского стандарта. История костюма. рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца.

Практика.

Ритм, основные направления, принципы движения в европейской программе. Механика движения в танцах европейской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, шассе в сторону, движение по кресту, прыжки в разных ритмах.

6.1. Классификация фигур. *Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах. *Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

7. Латиноамериканская программа танцев. *Теория.* История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца. *Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой МФТС.

Латиноамериканские ритмы, основные принципы движения. Понятия «баунса» и плоского движения. Вес корпуса. Механика движения в танцах латиноамериканской программы: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

7.1. Классификация фигур. *Теория.* Правила исполнения фигур в спортивных танцах. *Практика.* Разучивание основных фигур. Составление танцевальных схем.

Итоговое занятие. Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид,

выражение лица – в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, – всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения.

В процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Понятно, что далеко не все дети, пришедшие в школу танца, становятся настоящими танцорами-спортсменами в будущем. Уровень конкурентности растёт с каждым шагом, с каждым занятием.

В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в студии.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевую активность, укрепляет веру в свои силы.

Процесс итоговой аттестации по программе является не только формой конечного определения эффективности обучения спортивным танцам. Он в то же время служит своеобразным катализатором пробуждения осознания танцорами своих реальных достоинств. Это, в конечном итоге, оказывается серьёзным фактором повышения их самосознания и стремления к дальнейшему творческому развитию, в том числе и не обязательно на пути перехода к профессиональным занятиям спортивными танцами.

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая база –

1. Зал площадью не менее 200 кв.м.
2. Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;
3. Кондиционирование;
4. Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);
5. Видеозаписывающая аппаратура, видеоаппаратура;
6. CD и DVD фонотека.

4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
2. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. – М., 1993.
3. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.
4. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 1996-2000.
5. Климова А.С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2005.
6. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.
7. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. – М., 1998.
8. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
9. Информационный бюллетень. – М.: РГАФК, 1996-1998.
10. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – СПб., 1993.
11. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М., 1976.
12. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
13. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
14. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. – М., 1975.
15. Imperial Society of teachers of dancing. The revised technique of Latin American dancing. – L., WIH 4AY.
16. Moore A. The revised technique of ballroom dancing. – L., WCIH 8BE.