

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2018 г., № 11
Председатель ПС

 Л.В.Смирнова

«Утверждаю»
приказ по ГБОУ СОШ №516
от 11.09.2018 г. № 2-пу



Директор

Л.В.Смирнова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивные бальные танцы для начинающих» (1-5 класс)

Срок реализации: 1 год

Учителя: Подгорелкина Юлия Сергеевна

Санкт-Петербург
2018- 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и, несомненно, возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям спортивными бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

Целью программы является массовое обучение бальному танцу, участие в районных, городских конкурсах и фестивалях, приобщение к этому прекрасному виду спорта, создание фундамента для более серьезного изучения этого самого красивого и зрелищного вида хореографического искусства.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства спортивных бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, а также азы классического танца, элементы дыхательной гимнастики.

Учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в процесс

обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя по одному и в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области бальных танцев, Федерации спортивных танцев России.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Спортивный Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями бальных танцев.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую

страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Несомненна огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

Задачи:

1. Сформировать интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
2. Обучить основам бального танца;
3. Привить умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении;
4. Физическое совершенствование;
5. Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
6. Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
7. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
8. Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы рассчитано на детей школьного возраста 8-12 лет.
Срок реализации программы – 1 год.

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по углубленной программе.

Режим занятий: группа в количестве 10-25 человек – 2 часа в неделю.

Занятия в группах предполагают сольное и дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки) в паре предусматривается привлекать на занятия учащихся из других учебных заведений. Такая необходимость продиктована тем, что выбор подходящих друг другу партнёров может быть осуществлён только среди как можно большего количества детей.

Структура занятия:

1. Построение;
2. Разминка;
3. Пространственно-ориентированные упражнения;
4. Тренировка основных фигур танцев: медленный вальс, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев), модный рок, берлинская полька (дополнительная программа бальных танцев);
5. Разучивание новых движений;
6. Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
7. Протанцовывание схем и связок в музыку;
8. Поклон.

Ожидаемые результаты

В конце года обучения обучающиеся будут знать:

1. Упражнения и этапы разминки в центре зала;
2. Основные шаги танцев: медленный вальс, квикстеп (европейская программа бальных танцев), самба, ча-ча-ча, джайв (латиноамериканская программа бальных танцев), модный рок, берлинская полька (дополнительная программа бальных танцев);
3. Основы работы мышц и правильного дыхания;
4. Терминологию танца.

Обучающиеся будут уметь:

1. Самостоятельно выполнять разминку;
2. Выполнять синхронно движения и комбинации;
3. Исполнять под музыку выученные связки;
4. Выделять сильную и слабую долю.

У них будет развито:

1. Чувство ритма;
2. Слух;
3. Простейшая координация движений.

У обучающихся будет воспитано:

1. Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
2. Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
3. Дисциплинированность;

В целях достижения высоких результатов на соревнованиях необходимо привлекать на занятия и детей из других образовательных учреждений

Формы подведения итогов:

1. Сочетание теории и практики;
2. Открытые уроки: мониторинг знаний и умений;
3. Показательные выступления.
4. Участие в городских смотрах и соревнованиях.

Количество часов обучения – 65 часов.

Количество человек в группе: 10-25 человек

Учебно-тематический план

Спортивные бальные танцы для начинающих

№	Тема занятия	Планируемая дата	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	02.10	1	1	0
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	04.10, 09.10, 11.10, 16.10, 18.10, 23.10, 25.10, 30.10, 01.11, 06.11, 08.11	11	4	7
2.1.	Основной ритм.	04.10, 09.10, 11.10	3	1	2
2.2.	Музыкальная размерность.	16.10, 18.10, 23.10	3	1	2
2.3.	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	25.10, 30.10	2	1	1
2.4.	Сильные, слабые доли.	01.11, 06.11, 08.11	3	1	2
3.	Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	13.11, 15.11, 20.11, 22.11,	27	8	19

		27.11, 29.11, 04.12, 06.12, 11.12, 13.12, 18.12, 20.12, 25.12, 27.12, 10.01, 15.01, 17.01, 22.01, 24.01, 29.01, 31.01, 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02, 21.02			
3.1.	Ритмические шаги.	13.11, 15.11, 20.11, 22.11	4	1	3
3.2.	Направления.	27.11, 29.11, 04.12, 06.12, 11.12	5	2	3
3.3.	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	13.12, 18.12, 20.12, 25.12, 27.12, 10.01	6	2	4
3.4.	Техника исполнения	15.01, 17.01, 22.01, 24.01, 29.01, 31.01, 05.02, 07.02, 12.02, 14.02, 19.02, 21.02	12	3	9
4.	Тренировка новых элементов и фигур.	26.02, 28.02, 05.03, 07.03, 12.03, 14.03,	12	4	8

		19.03, 21.03, 26.03, 28.03, 02.04, 04.04			
4.1.	Без музыки.	26.02, 28.02, 05.03, 07.03	4	1	3
4.2.	Только в ритм мелодии.	12.03, 14.03, 19.03, 21.03, 26.03	5	1	4
4.3.	В мелодию в паре.	28.03, 02.04, 04.04	3	2	1
5.	Танцевальная практика.	09.04, 11.04, 16.04, 18.04, 23.04, 25.04, 30.04, 07.05, 14.05, 16.05, 21.05, 23.05, 28.05, 30.05.	14	4	10
5.1.	Отработка фигур.	09.04, 11.04, 16.04, 18.04, 23.04, 25.04, 30.04, 07.05	8	2	6
5.2.	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	14.05, 16.05, 21.05	3	1	2
5.3.	Направление движения.	23.05, 28.05, 30.05	3	1	2
	Итого		65		

Основное содержание:

Тема 1. Вводное занятие:

Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях. Регулярные инструктажи при выездных занятиях, выездных соревнованиях и т.п.: правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте и общественных местах.

Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность

Теория: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы бальных танцев (дополнительной, европейской или латиноамериканской).

Темпы музыки: различие, верхняя и нижняя граница.

Тема 3. Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.

Разучиваются базовые элементы и фигуры и их соответствие ритму мелодии. На основе базовых элементов и фигур развиваются координационные движения, формируются технические приемы, приобретает хорошая спортивная форма.

Крайне важно следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди, бедер.

Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение.

Тема 5. Танцевальная практика.

Отработка фигур, шагов и направлений движения, разученных в каждом танце. Умение на основе тренировочных упражнений танцевать наперед заданную хореографию в зале в зависимости от мелодии.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции, скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

I. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. **общего воздействия** (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц):
2. **регионального** (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц):
3. **локального** (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

Применяемые методы:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

II. Гибкость – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2-3 раза.

В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6-8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8-10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабление и самомассаж.

Методы развития гибкости:

1. **Метод многократного растягивания.** Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.
2. **Метод статического растягивания.** Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.
3. **Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

III. Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость – концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

К методам развития ловкости относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

IV. Быстрота

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота – характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Выделяют 3 формы быстроты:

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частота движений.

Методика развития быстроты

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

Применяемые методы.

Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- **Повторный метод** характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- **Переменный метод** характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

V. Выносливость – это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями.

Методика развития выносливости – это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и

заболеваний. Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма. Развитие выносливости предполагает систематическую тренировку в разнообразных видах утомительной работы, выполняемой в медленном ритме. С этой целью выполняются непрерывные (равномерные и переменные) интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

Переменный непрерывный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

Интервальный – заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

Контрольный (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упражнений тестов для оценки выносливости.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом, характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
2. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 1997.
3. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М, 1996.
4. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова, издательский центр «Академия», М., 2006.
5. Мур Алекс, Популярные вариации, 10-е изд., Санкт-Петербург, 1993.
6. Мур Алекс, Техника исполнения западноевропейских танцев (5 частей), 10-е изд., Санкт-Петербург, 1993.
7. Лаэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев, 7-е изд., Санкт-Петербург, 2014.