

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
(ГБУДО г. Москвы "ДШИ "Исток")**

Принято педагогическим советом
Государственного бюджетного
учреждения дополнительного
образования города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
Протокол
от 30.08.2024 № 39

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
учреждения дополнительного образования
города Москвы
"Детская школа искусств "Исток"
Е.И.Лебова-Шувалова
02.09.2024

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа в области
хореографического искусства
по предмету
«Бальные танцы для взрослых»**

Москва 2024

Содержание.

СТРУКТУРА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Срок реализации учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета*
- *Сведения о затратах учебного времени*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цели и задачи учебного предмета*
- *Структура программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

- *Учебно-тематический план*
- *Годовые требования*

III. Требования к уровню подготовки учащихся

- *Требования к уровню подготовки на различных этапах обучения*

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*
- *Критерии оценки*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

VI. Список учебной и методической литературы

- *Список рекомендуемой учебной литературы*
- *Список рекомендуемой методической литературы*

I. Пояснительная записка

Программа «Бальные танцы для взрослых «Леди Латина» 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.

Программа направлена на приобщение взрослых девушек к хореографическому искусству, на их эстетическое воспитание, на приобретение основ исполнения бального танца.

Актуальность программы заключается в том, что бальные танцы имеют большое значение для физического развития человека, что немало важно в современном мире компьютерных технологий. Занятия совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека, так как занятия танцами органически связаны с освоением основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

Программа ориентирована на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Освоение программы способствует формированию общей культуры, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на исправление физических недостатков, деформаций, таких, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д.

Данная учебная программа рассчитана на однолетний курс обучения взрослых подростков в возрасте 18+ лет.

Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебных занятий в год составляет 33 недели.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Срок реализации учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Бальные танцы для взрослых «Леди Латина» продолжительность учебных занятий составляет 33 недели в год.

Сведения о затратах учебного времени

№	Наименование предметной области/ Учебный предмет	Год обучения/ Кол-во аудиторных часов в неделю
		I
	Бальные танцы	1

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «Бальные танцы для взрослых «Леди Латина» при 1-летнем сроке обучения составляет 33 часа. Из них: часов – 33 аудиторные занятия, часов – 33 самостоятельная работа.

Рекомендуемая недельная нагрузка в часах:

Аудиторные занятия:

1 раз в неделю по 1 часу,

Самостоятельная работа (внеаудиторная нагрузка):

по 1 часу в неделю.

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени		Всего часов
	I	II	
Полугодия			
Количество недель	14	19	
Аудиторные занятия	14	19	33
Самостоятельная нагрузка	14	19	33
Максимальная учебная нагрузка	28	38	66

Форма проведения учебных занятий

Основная форма занятий – групповая.

Основной формой занятий является:

- учебное занятие;
- урок-зачет;

- урок – концерт (аттестация);
- мастер-класс;
- лекционные занятия;
- практические и тематические занятия;
- видео-, фото-просмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом;
- показательные выступления;
- участие в конкурсах бального танца;
- итоговые творческие вечера.

Цели и задачи учебного предмета

Целью данной программы является создание эффективных условий для творческой самореализации, интеллектуального и физического развития обучающихся, а также формирование художественно-эстетической культуры средствами бального танца.

Задачи:

Задачи программы:

1. Сформировать устойчивый познавательный интерес к истории развития бального танца.
2. Развить специальные координационные навыки и умения, слух, ритм, музыкальную память.
3. Совершенствовать физическую подготовку, формирование базовых знаний по бальной хореографии.
4. Приобщить к соревновательной деятельности.

Образовательные:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по бальной хореографии и физической культуре.
- сформировать познавательный интерес к мировой культуре и традициям бального танца;
- Освоить основные понятия и термины балльных танцев.

Развивающие:

- развить творческую активность, стремление к самообразованию;
- развивать мотивационные качества обучающихся для занятий хореографической деятельностью.
- развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности, физические

качества;

- развить основы танцевального искусства, артистизма, эмоциональной сферы, координацию хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

Воспитывающие:

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, аккуратность, опрятность, элегантность;
- снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца;
- сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального искусства.

Отличительной особенностью данной программы можно считать использование комплексного подхода в методике преподавания, развивающую направленность, призванную стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

Структура программы учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- формы и методы контроля, система оценок, итоговая аттестация;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Основной организационной формой обучения являются групповые занятия, на которых используются различные методы и приемы организации и стимулирования хореографической деятельности.

Приемы и методы включают в себя:

- показ движений и приемов,
- обсуждение недочетов и причин их возникновения,
- применение сравнительных моментов в процессе обучения.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Для реализации программы необходимо:

1. Просторное, светлое помещение с паркетным полом и зеркалами, соответствующее санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда;
2. Аудиоаппаратура, динамики, колонки.
3. Видео аппаратура, проектор.
4. Методические и дидактические материалы.

II. Содержание учебного процесса

Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

Задачи:

- сформировать основные позиции корпуса, рук, ног;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями;
- дать специальные знания по бальным танцам в объеме фигур первого года обучения;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- развивать координацию движений, гибкость и пластику.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, Техника безопасности	1	1	-
2.	История бального танца	2	1	2
2.1.	История развития танцев Латиноамериканской программы.	1	1	1
3.	Хореографическая подготовка	8	3	8
3.1.	Положение и позиции корпуса.			
3.2.	Позиции рук.			
3.3.	Позиции ног.			
4.	Латиноамериканская программа «Е» класса	16	4	16
4.1.	Постановка корпуса.	2	1	
4.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	5	2	
4.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	3	1	
4.4.	Работа стопы и колена.	5	-	
4.5.	Позиции рук, взаимодействие.	1	-	
5.	Подготовка и участие в конкурсах	2	1	2
5.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	1	1	
5.2.	Эмоционально-артистическая подача танца.	1	-	
6.	Музыкальная грамота	5	2	5
6.1.	Понятие такта.	3	1	3
6.2.	Сильные и слабые доли.	2	1	2
Итого:		33	18	33

Годовые требования

Учебная программа по предмету «Бальные танцы для взрослых «Леди Латина» рассчитана на 1 год. Поскольку обучение взрослых не предполагает их дальнейшего профессионального образования, программа, своей целью ставит воспитание полноценной танцевально-образованной личности, владеющей своим телом. После завершения обучения обучающиеся смогут исполнять основные движения бальных танцев, будут любить и понимать музыку разных направлений. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала. Формирование у учащихся умений и навыков происходит постепенно: от первого знакомства с основными шагами и ритмами до самостоятельного разбора и исполнения танца.

Содержание учебного предмета «Бальные танцы для взрослых «Леди Латина» соответствует направленности общеразвивающей программы на приобщение учащихся к любительскому танцевальному искусству.

Годовые требования содержат примерные исполнительские программы, разработанные с учетом индивидуальных возможностей и интересов учащихся.

В конце 1-ого года обучения обучающийся знает:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы ;
- правила поведения на соревнованиях,
- основные требования к внешнему виду танцора.

В конце 1-ого года обучения обучающийся умеет:

- исполнять различные танцевальные движения по программе ;
- правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство на аттестациях и внутриклубных конкурсах и перед зрителями на концертах.

	Наименование тем и разделов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДШИ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	

2.	История развития спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых танцев (румба, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран, где зародились эти танцы.	Просмотр видеоматериалов.
3.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.
4.	Латиноамериканская программа «Е» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Изучение фигур. Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритм и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
5.	Подготовка и участие в конкурсах.	Знакомство с правилами поведения на конкурсной площадке. Беседа о значении эмоционально-артистической окраски танца, об основных правилах внешнего вида (прическа, макияж, костюм).	Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.
6.	Музыкальная грамота.	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, сета и длительности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств танцоров средствами бальной хореографии, происходит переход от общеознакомительных и развивающих занятий к более специализированным, также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность как своей деятельности, так и коллектива в целом.

По окончании курса данной программы каждый обучающийся должен уметь:

- исполнять различные танцевальные движения по программе ;
- правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями на концертах.
- исполнять программу сложности по спортивным бальным танцам в объеме фигур N-E классов;

По окончании курса данной программы каждый обучающийся должен знать:

- основные позиции корпуса, рук, ног, головы для солистов;
- правила поведения на соревнованиях.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Оценка результативности усвоения знаний проводится в форме контрольных уроков, концертов хореографического отделения, отчетных концертов.

Текущая аттестация проводится с целью контроля за качеством освоения учебного материала предмета и направлена на поддержание танцевальной дисциплины, а также носит стимулирующий характер.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, отметки выставляются в журнал. В них учитываются:

- отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
- качество выполнения заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности;
- темпы продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

Формами промежуточной аттестации являются зачеты, хореографические концерты, контрольные уроки.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится с целью установить соответствие полученных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями. Аттестация проходит в форме контрольного урока, а также может проходить в форме сольного концертного выступления.

Критерии оценки

С целью промежуточной и итоговой проверки качества усвоения знаний и навыков, подтверждения танцевального мастерства на определенной ступени обучения в ОП разработана система поэтапных аттестационных испытаний для исполнителей спортивных бальных танцев. Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Исполнительское мастерство участников оценивается по 5-бальной системе:

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Предлагаемые в программе новые критерии оценки результативности обучения бальным танцам могут быть использованы как хорошие стимулы для творческого роста танцоров и для сохранения интереса к занятиям бальными танцами взрослых в течение длительного времени.

Методическое обеспечение программы. Перечень фигур, допущенных к исполнению РТС

**Этап начальной спортивной специализации
(1- год обучения: в возрасте 18+).**

Самба (1 год).	
	Самба хорд в променадной позиции
	Самба ход в сторону
	Самба ход на месте
	Бота фого в продвижении -вперед -назад
	Бота фого в променад и контрпроменад
Ча-ча-ча	
	Плечом к плечу.
	Рука в руке.
	Три ча-ча-ча.
	Шагив сторону (влево и право).
	Туда и обратно.
	Тайм стэп - как основное движение в сторону, - с кубинским кроссом.
Джайв	
	Основное движение на месте.
	Фолловой рок.
	Фолловой труавей.
	Звено.
	Смена мест с право налево.
	Смена мест с лева направо.
	Смена рук за спиной.
	Закрытый хип твист.
	Открытый хип твист.

Тренировочно-обучающий процесс в течение длительного времени – это повышенная нагрузка для организма как физическая, так и психическая. Вследствие этого необходимо кратковременное переключение внимания в процессе занятия. Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях под контролем преподавателя.

Разминка по продолжительности занимает до 15% от времени занятия и включает в себя набор физических упражнений, выполняемых под музыку быстрого и медленного темпов. В разминку включаются начальные простейшие движения, упражнения для развития координации движений, ориентирование в зале.

Разминка выполняется по принципу “делай как я” и направлена на физическую подготовку к основному занятию, а также на развитие координации и ритмических способностей учащихся.

Объяснение и освоение нового материала занимает 60% от времени занятия. На каждом занятии изучается новая информация только по одному танцу и/или один теоретический вопрос.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее происходит знакомство с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет полностью освоена одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы расширяется двигательный кругозор, и освоение танца в целом происходит быстрее.

Повторение пройденного материала занимает до 15% времени. На каждом занятии обязательно повторяются уже изученные танцы (частично или полностью).

В танцах необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда преподаватель, свободно общаясь с учащимися, на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся, и, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает учащихся к творчеству.

Методы проведения занятий

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности взрослых:

- объяснительно-иллюстративные (взрослые усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (взрослые воспроизводят полученные знания);
- поисковые (взрослые самостоятельно ищут новые варианты соединения фигур в танцах).

VI.Список учебной и методической литературы

Литература для педагогов

1. Имперское общество учителей танцев, Лондон «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев» части 1 – 5, 1993г
2. Коваленко А.А. Структура и содержание учебной программы для групп начального обучения ДЮСШ по спортивным танцам. В сб.: Тезисы 1 Конференции..., М., 1997г.
3. Коваленко А.А., Коваленко Г.П. Принципы построения и основные особенности учебной программы для спортивных школ по спортивным танцам. В сб.: Материалы совещания..., Вып. 1, М, 1997г.
4. Коваленко А.А., Учебная программа по спортивным бальным танцам для Культурно-досугового центра. М, 1995г.
5. Мошкова Е. И. Ритмика и бальные танцы. Учебная программа для начальной и средней школы, М., Просвещение, 1997г.
6. Справочник «Спортивные танцы» МФСТ, Москва 2003г.

Литература для подростков/взрослых

1. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в латиноамериканских танцах. М, РГАФК., 1996, 30 с.
2. Справочник «Спортивные танцы» МФСТ, Москва 2003г.