

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы № 352 с углубленным
изучением немецкого языка
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол от 29.08 № 9



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Бальные танцы»

Возраст обучающихся 1-4 кл.

Срок реализации 1 год

Объем реализации 60 часов

Автор – составитель:
Точилина А.А..

2022 – 2023 учебный год
Санкт - Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бальные танцы» являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29 августа 2013 г.
5. Устав ГБОУ СОШ № 532 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность

Танец – один из способов самовыражения человека. Чтобы танец был ярким и красивым, нужно уметь правильно двигаться. Научиться этому можно с помощью программы «Бальные танцы».

Бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью, и безграничными возможностями. Бальный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «партнера» и «партнерши». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу, прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия мирным путем, овладевают культурой общения. Дети, занимающиеся бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой; повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на освоение в течение года учащимися в возрасте от 7 до 11 лет, независимо от пола, желающих заниматься бальными танцами.

Цель и задачи программы

Цель:

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце, овладение основами спортивной, бальной хореографии.

Задачи :

1. Образовательные:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма; - развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить творческие способности по дизайну и стилистике танцевальных костюмов, танцевальных причесок;
- развить индивидуальность каждой ученика;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения бальных танцев.

3. Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив:

Набор детей в группы производится по желанию без предварительного отбора. Необходимо наличие допуска врача и заявления родителей о приеме в объединение.

Оптимальное количество обучающихся в группе 15-16 детей.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формы проведения занятий по программе: лекции, игровые тренинги и упражнения, беседы, репетиции; конкурсы, концерты и т.д.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами проведения занятий являются:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).

2. Практические общие занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, - совершенствование изученных схем).
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Подведение итогов занятий проводится в форме показательных выступлений на концертных программах и в форме отчетного концерта.

Материально-техническое оснащение программы

Для организации работы по программе требуется просторное помещение с зеркальной стенкой и раздевалкой для детей. Музыкальный центр или проигрыватель DVD, проектор, ноутбук, диски с музыкальными произведениями.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

формирование интереса к выбранному увлечению бальными танцами;
развитие творческого потенциала, выявление и раскрытие способностей учащихся;
формирование коммуникативных качеств, чувства товарищества.

Метапредметные:

развитие способности творческого воображения, умственного, пространственного, абстрактного мышления и фантазии;
развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;
расширение кругозора в области бальных танцев.

Предметные:

владение хореографической и специальной терминологией;
наличие навыка предметной рефлексии;
освоение базовых элементов средней группы трудности фундаментальных фигур танцев.

Учебный план 1 года обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	1	1		Входной
История танца.	1	1		Текущий, промежуточный
Постановка корпуса.	3	1	2	Текущий, промежуточный
Изучение 6 позиций ног.	3	1	2	Текущий, промежуточный
Изучение танцевальных шагов:	4		4	Текущий, промежуточный
1. Переменный шаг;	1		1	
2. Тройной шаг;	1		1	
3. Шаги на полупальцах.;	1		1	
4. Танцевальный шаг.	1		1	
Изучение бега. (бег, галоп, подскоки).	3		3	Текущий, промежуточный
Гимнастика (общий тренаж).	4	1	3	Текущий, промежуточный
Постановка и репетиция танцев:	37	5	32	Текущий, промежуточный
1. Медленный вальс;	7	1	6	
2. Танец по одному;				

3. Танец по кругу;	8	1	7	
4. Танец в парах;	7	1	6	
5. Рок-н-ролл.	8	1	7	
	7	1	6	
Концертные выступления.	4		4	Итоговый
Всего	60	10	50	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Общее количество часов	Режим занятий (количество часов в неделю)
1	01.10	25.05	30	60	2

Рабочая программа 1 года обучения

Пояснительная записка

Возраст воспитанников: 7-11 лет

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

познакомить детей с историей танца;
познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев разных программ;
научить разнообразным танцевальным фигурам и композициям из них;
обучить слаженности действий.

Развивающие:

развить: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость;
формировать ритмическую координацию;
способствовать развитию специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
развитие навыков коммуникативной культуры при общении в коллективе;
развитие волевых качеств личности.

Воспитательные:

формировать нравственно – этические качества;
воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
знакомить с основами этикета;
содействовать организации здорового и содержательного досуга детей;
создание условий для творческой самореализации учащихся через участие в праздниках, конкурсах и других мероприятиях.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На 1 год обучения могут быть приняты воспитанники 7-11 лет, желающие заниматься в объединении. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится. Необходимо иметь разрешение врача.

Количество занимающихся в группе 15-16 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 60.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

формирование интереса к занятию бальными танцами;
развитие творческого потенциала, выявление и раскрытие способностей учащихся;
формирование коммуникативных качеств, чувства товарищества.

Метапредметные:

развитие способности творческого воображения, умственного, пространственного, абстрактного мышления и фантазии;
развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей;

расширение кругозора в области спортивных бальных танцев.

Предметные:

овладение приемами музыкально – двигательной подготовки, основами музыкальной грамоты.

усвоение навыков, приемов и способов формирования правильной осанки и танцевального стиля при исполнении определенных фигур танцев;

владение основами этикета;

овладение простейшими элементами, упражнениями, фигурами танцев.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Теория (час)	Практика(час)	Дата проведения занятий	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Беседа, рассказ о бальном танце. Правила техники безопасности	1		03.10	входной
2	История танца Варианты музыкального сопровождения. Характер музыки. Музыкальный размер, сильные доли такта, слабые доли такта. Акцент, прослушивание мелодий	1		08.10	текущий, промежуточный
3	. Классические позиции рук, положение корпуса, классические позиции ног. Простейшие упражнения		1	08.10	текущий, промежуточный
4	Развитие физической подготовки. Техника безопасности. Тренаж как постепенный разогрев мышц, упражнения для мышц шеи, пресса, верхнего плечевого пояса	1	1	10.10 15.10	текущий, промежуточный
5	Позиции ног. Движения современной пластики. Развивающие танцы. Танцевальная композиция. Детский бальный танец.	1		17.10	текущий, промежуточный
6	Танец «берлинская полька». Показ, разучивание фигур, отработка под счет и музыку		1	22.10	текущий, промежуточный
7	Основные движения танца «берлинская полька» - полушаг, прыжок, приставные шаги, подскоки, хлопки в ладоши, легкий бег		1	24.10	текущий, промежуточный
8	Изучение танцевальных шагов. Отработка разученных фигур танца «Берлинская полька»		1	29.10	текущий, промежуточный
9	Работа по закреплению пройденного материала		1	01.11	текущий, промежуточный
10	Изучение хореографии танца «модный рок» Показ, разучивание фигур, отработка под счет и музыку		1	08.11	текущий, промежуточный
11	Отработка изученных фигур танца «Модный рок» под счет, под музыку		1	12.11	текущий, промежуточный

12	Изучение бега. Работа по закреплению танца «Модный рок»		1	14.11	текущий, промежуточный
13	Развитие физической подготовки. Тренаж как постепенный разогрев мышц, упражнения для мышц ног, пресса.		2	19.11 21.11	текущий, промежуточный
14	Гимнастика. (общий тренаж) Беседа, рассказ, подводящие упражнения, исполнение основных упражнений	1	3	28.11 29.11 03.12 05.12	текущий, промежуточный
15	Постановка и репетиция танцев. Отработка разучиваемых фигур танца «медленный вальс» под счет и музыку «перемена с правой ноги», «перемена с левой ноги»	1	6	10.12 12.12 17.12 19.12 24.12 26.12 09.01	текущий, промежуточный
16	Танец по одному. Работа по закреплению разучиваемой хореографии танца «медленный вальс»	1	7	13.01 16.01 20.01 23.01 27.01 30.01 03.02 06.02	текущий, промежуточный
17	Танец по кругу. Танец «Квикстеп». Беседа, рассказ о возникновении танца, показ, подводящие упражнения, основные движения танца» четвертной поворот	1	2	10.02 13.02 17.02	текущий, промежуточный
18	Отработка изученных движений под музыку		2	20.02 24.02	текущий, промежуточный
19	Отработка изученных движений под музыку		2	27.02 02.03	текущий, промежуточный
20	Танец в парах. Беседа, рассказ о возникновении, показ, подводящие упражнения, основное движение.	1	2	05.03 09.03 12.03	текущий, промежуточный
21	Основной характер движения в танце «ча-ча-ча», попеременное сгибание и выпрямление коленей, отработка ритма		2	16.03 19.03	текущий, промежуточный
22	Положение в паре, основные движения, «Нью-Йорк»		3	20.03 02.04 06.04	текущий, промежуточный
23	Танец «Рок-н-ролл». Беседа, рассказ о танце, объяснение хореографии танца, показ подводящих упражнений, основные движения танца Рок-н-ролл.	1	2	13.04 16.04 20.04	текущий, промежуточный
24	.Отработка разученной хореографии танца «Рок-н-ролл». Выразительность, ритмический рисунок танца.		2	23.04 27.04	текущий, промежуточный
25	Основной характер движения Рок-н-ролл, работа ног «пружина», ритмический рисунок		2	30.04 07.05	текущий, промежуточный

26	Итоговое мероприятие – открытый урок.		2	11.05 14.05	итоговый
27	Концертное выступление материала		2	18.05 22.05	итоговый
	Всего: 60 часов	10	50		

Содержание программы 1 года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория.

Цель, задачи, особенности курса, режим занятий, форма одежды. Правила работы.

Практика.

Оценка педагогом уровня развития у учащихся пластичности, способности уловить ритм, спортивности, «живости ног», музыкальности и артистичности.

Упражнение на создание атмосферы.

Замечали ли вы, как непроизвольно меняются ваши движения, речь, манера держаться, ваши мысли, чувства, настроение, попадая в сильную, захватывающую атмосферу?

Упражнение: Представить себе пространство вокруг себя, наполненное атмосферой (как оно может быть наполнено светом или запахом). Представить себе вначале простые, спокойные атмосферы, например, уют, благоговение, одиночество, предчувствие и т.д.

Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторить до тех пор, пока рука не начнет в своем движении передавать и отражать ее.

2. Истории танца.

Теория.

Зарождение танца. Основные направления. История костюма. Ознакомление со сценическим гримом. Показ видеозаписей тренировок и соревнований по танцам.

Практика.

Совершенствование осанки и походки.

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Для того, чтобы исправить ошибки их надо знать. Нужно дать группе упражнение, в котором есть ходьба, просмотреть каждого ученика в отдельности: и сообщить об имеющихся у него недостатках в походке и осанке. Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта. На уроках создается только эталон качеств этих навыков.

Упражнения на воображение и внимание.

Внимание - есть процесс. В процессе внимания совершаются одновременно четыре действия.

вы держите незримо объект вашего внимания

притягиваете его к себе

сами устремляетесь к нему

вы поникаете в него

Все четыре действия, составляющие процесс внимания, совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом внимания является видимый предмет, и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределами физического восприятия зрением, слухом или осязанием.

Часто упражнения на внимание ошибочно строят на напряжении физических органов чувств (зрения, слуха, осязания).

3. Постановка корпуса.

Теория.

Специфика музыкального театра. Понятие ритм танца. Описание правильной постановки корпуса. Музыкальное сопровождение 4\4. Плечи опущены вниз и чуть отведены назад.

Спина прямая. Голова приподнята.

Практика.

Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Передача длительности звука хлопками.

Передача длительности звука ногами.

«Сочинить музыку». Друг за другом отбивают ногами ритм, продолжи развивая предыдущего.

Разделиться на 4 группы. По сигналу начинают, по очереди подключаясь, отхлопывают: 1 группа – целую, 2 группа – половинную, 3 группа – четвертую, 4 группа – восьмую.

Общеразвивающие физические упражнения.

4. Изучение 6 позиций ног.

Теория.

Позиции классического танца. Подробное ознакомление с 6 позицией и свободной позицией, музыкальное сопровождение 4\4.

Практика.

Отработка каждой позиции под музыку.

5. Изучение танцевальных шагов.

Теория.

Рассказ и показ всех существующих шагов.

Практика.

Изучение самых простых шагов: переменный шаг; тройной шаг; шаги на полупальцах.

6. Изучение бега.

Теория.

Ознакомление с бегом. Правила бега: прямая спина, голова поднята, кисти рук крепко лежат на талии, пальцы ног вытянуты до предела.

Практика.

Отработка бега в различных видах:

высоко поднимая колени перед собой (бег «лошадки»);
сгибая колени.

Переход к более сложным движениям: подскоки, галоп и т.д.

7. Гимнастика.

Теория.

Описание упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков. Строятся упражнения от простого к сложному: от упражнений на развитие подвижности стоп до больших бросков.

Упражнения на каждую часть тела.

Голова: наклоны вперед, назад, в стороны.

То же, но со смещением.

Плечи: вперед, назад, круговые движения.

Грудь: движение в стороны, вперед, назад, круговые движения.

Вращения туловищем.

Бедра: вперед, назад, в стороны, круговые движения, «восьмерка» бедрами.

Колени: круговые движения.

Ступни: пройтись на носках, на пятках, на ребрах ступней.

Воспитание выразительно действующих рук: разминка пальцев, кистей.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения выполняются в весьма не высоком темпе. Одной из главных задач этих упражнений – изучение дыхания, закона равновесия, взаимоотношения позиции и движения, развития смелости и решительности.

8. Постановка и репетиция танцев.

Теория.

Описание элементов и композиций танцев.

Практика.

Тренинг по снятию боязни сцены.

В начале года ставятся простые этюды на основе спортивного танца. На основе выученных движений и знакомом материале ставятся танцы. Освоение направления в зале.

Разучивание диско-танцев: массовых, по одному, по кругу и в парах; танца в ритме R&B.

9. Открытые занятия.

Приглашение на занятие родителей. Консультации для родителей по итогам занятия.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Награждение участников коллектива. Обмен мнениями о работе коллектива. Обсуждение планов на следующий год.

11. Концертные выступления.

Выступление участников объединения на общешкольном празднике

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в октябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года.

Формами контроля по темам предполагающим теоретическое изучение материала, проводится в форме опроса учащихся или зачета. Итоги практических занятий подводятся в форме контрольных испытаний и соревнований.

Формы фиксации результатов:

-социологический опрос;

-тесты;

-отчетные концерты;

-анкетирование (анализ анкет);

-мониторинг здоровья;

-отзывы родителей.

Литература:

1. Борисова И. Танцуют все//Физкультура и спорт.-2003.-№5.-С.24-25
2. Уфимцева А. Танец для маленьких. Методика и постановки. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2009 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
4. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.- 64 с: ноты.
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. Изд. М. ФиС. 2002.
- 7.