

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик –
Ячмененко Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебник график
4. Оценочные и методические материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Бальные танцы относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности, затрагивают все сферы жизни - музыкальную, спортивную, творческую.

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодёжи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности для того, чтобы красота стала ему доступна. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми. Через танец человек познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодёжи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодёжи, наполняет её бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения воспитанников, даёт возможность содержательно провести время, познакомиться и подружиться. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Представая ярким социальным явлением, современные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни бальные танцы увлекают молодых исполнителей возможностью самовыразиться и самореализоваться.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Бальные танцы в программе и **игровые методы** обучения развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, творческое воспроизведение двигательных навыков. Танцы развивают 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, имеющего в своей основе спортивные и бальные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без выработки

высокой культуры общения между людьми. Танцы являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения.

Продолжительность занятий зависит от степени подготовленности и уровня исполнительского мастерства воспитанников.

Актуальность программы: искусство бальной хореографии всегда привлекало к себе внимание. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, где на практике показывает перспективную форму эстетического, духовного и физического воспитания детей и подростков.

Отличительной особенностью программы является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер.

Адресат программы: учащиеся от 6 до 15 лет, не имеющие ограничений по состоянию здоровья.

Цель программы: формирование гармоничной физически здоровой личности через овладение основами хореографии спортивного бального танца.

Задачи программы:

Образовательные

1. Изучение основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
2. Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
3. Изучение основ структуры танца, построение композиций.
4. Изучение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
5. Изучение техники, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
6. Изучение музыкальной грамоты.
7. Знакомство с основами этикета.

Развивающие

1. Развитие понимания основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
2. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
3. Развитие навыков участия в спортивных турнирах, фестивалях и конкурсах.
4. Развитие творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний бальной хореографии.
5. Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии через упражнения.
6. Развитие координации движения.
7. Развитие навыков самостоятельной работы и работы в паре.
8. Развитие и совершенствование индивидуального уровня исполнительского мастерства.

Воспитательные

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
2. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
3. В нравственном воспитании - формирование дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

4. В трудовом воспитании - формирование спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности

Условия реализации программы. Прием детей в группы проходит по желанию, без специального отбора по заявлениям родителей (законных представителей) учащихся. Состав группы не менее 5 учащихся. Начало занятий с 1 октября, окончание – 30 апреля. Допускается прием обучающихся в течение учебного года. Продолжительность занятий составляет 7 месяцев, 28 недель, 1 раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия – 45 минут.

Планируемые результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса; исполнять усложненные танцевальные движения; выражать свои ощущения в танце; исполнять массовые, историко-бытовые, отечественные танцы в соответствии с программой; исполнять отдельные фигуры и композиции европейской и латиноамериканской программы;	ориентироваться в зале и на сцене; слышать и слушать музыку; двигаться в соответствии с музыкой; двигаться в паре;	Знать: правила и поведения этикета; массовые, историко-бытовые, отечественные танцы в соответствии с программой; технику исполнения отдельных фигур и композиций европейской и латиноамериканской программы.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 год	56 часов	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени учащихся	Освоение прогнозируемых результатов программы; презентация результатов на уровне школы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1		Выступления перед родителями, на концертах, на районных и городских мероприятиях. В качестве членов жюри могут выступать родители учащихся, администрация, специалисты образования, члены судейской коллегии Союза танцевального спорта и другие специалисты. По оценкам и результатам учащиеся могут претендовать на присвоение Е класса по классификации Союза танцевального спорта России.
2	Комплекс общеразвивающих физических и специальных танцевальных упражнений	2		2	
3	Основы музыкальных ритмов	2	-	2	
4	Общая танцевальная подготовка	4	-	4	
5	Европейская программа	8	-	8	
6	Латиноамериканская программа	8	-	8	
7	Развивающие танцы	2	-	2	
8	Показательная программа выступлений (открытый урок)	1	-	1	
Итого часов		28	1	27	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
1 год	01.10.2018	30.04.2019	28	28	1 раз в неделю по 1 занятию

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценками эффективности занятий являются выступления учащихся перед родителями, на концертах, на районных и городских мероприятиях. В качестве членов жюри могут выступать родители учащихся, администрация, специалисты отдела образования, учреждений дополнительного образования, члены судейской коллегии Союза танцевального спорта, другие специалисты. По оценкам и результатам учащиеся могут претендовать на присвоение Е класса по классификации Союза танцевального спорта России.

Материально-техническое обеспечение программы:

- зал, размером не менее 25 кв. м.;
- напольное покрытие (паркет или линолеум);
- зеркала;
- CD, MP3-проигрыватель;
- DVD-проигрыватель;
- коврики;

- гимнастические палки;
- CD, DVD диски, флэш-карты.

Дидактический материал:

- видеоматериалы о танцах;
- музыкальное сопровождение на CD дисках;
- литература по танцам;
- портфолио коллектива (фотографии, награды, видеозаписи)

Список литературы для педагога:

1. Боттомер Пол «Уроки танца» - М., «Эксмо», 2004.
2. Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба джайв» - Ростов-на Дону, «Феникс», 2003.
3. Бурмистрова И., Силаева К. «Школа танца для юных» - Москва, «Эксмо», 2003.
4. Ермаков Дмитрий «От фокстрота до квикстепа» - Москва, «АСТ», 2004.
5. Кауль Николай «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
6. Лэрд Уолтер «Техника латиноамериканских танцев» - Москва, «Артис», 2003
7. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - Москва, «Владос-пресс», 2003.
8. Перечень фигур европейских танцев СТСР 2012 г.
9. Перечень фигур латиноамериканских танцев СТСР 2012 г.
10. «Правила Союза танцевального спорта России о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» - СТСР, 2012.
11. Смит Люси «Танцы. Начальный курс» - Москва, «Астрель», 2001.
12. Торстен Кюль «Энциклопедия танцев от А до Я» - Москва, «Мой мир», 2008.
13. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» - С.Петербург, «Синус Пи», 2006.
14. Холл Джим «Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам» - Москва, «Астрель», 2008.

Интернет – ресурсы:

Он-лайн журналы:

- <http://dozado.ru>;
- <http://dance-digest.ru/>;
- <http://step-journal.ru/>

Видео:

- <http://vk.com/sitevideodance>
- <http://video-dance.ru/>
- <http://5678.ru>

Танцевальные проекты:

- <http://www.dancerussia.ru/>
- <http://dance.stb.ua/>