

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №24 имени Героя Советского Союза А. В. Федотова
Кировского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО на заседании
Методического объединения педагогов Д/О
Протокол № 1
30.08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СШ № 24
Ушкалова Е.Н. 24
01.09.2022 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Спортивно- бальные танцы»
для учащихся 7-16 лет
на 2022-2023 учебный год
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Сиротин Василий Емельянович,
педагог дополнительного
образования
без категории

Волгоград 2022

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы по содержанию является художественной. Ведущая идея программы – раскрытие творческой индивидуальности ребенка средствами балльной хореографии.

Широкое распространение и развитие балльной хореографии показало повышенный интерес к этому виду самостоятельного творчества у детей и родителей. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся балльными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Актуальность. Актуальность дополнительной общеобразовательной программы обусловлена тем, что особую роль в системе эстетического воспитания детей младшего школьного возраста играет искусство. Урок танца является не развлечением, а занятием, требующим собранности, дисциплины и знаний. Балльный танец требует повышенной эстетической чуткости в его оценке, отборе исполнителей.

Танец играет немаловажную роль и в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцами органически связано с усвоением норм, этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, красота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятия танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия танцами помогают воспитывать характер ребенка. Балльный танец не только помогает украсить быт, но и способствуют формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Учиться танцевать необходимо с детства.

Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми. Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Эстетическое воспитание подрастающего поколения – одна из составных частей воспитания.

Хореография в целом и балльный танец в частности наряду с другими видами искусства должны занять важное место в эстетическом воспитании детей.

Педагогическая целесообразность. Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

В основе преподавания лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной связи музыки и движения. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера обучающихся,

расширяется музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что программа предназначена для детей младшего, среднего школьного возраста.

К спортивным балльным танцам относятся 10 танцев: 5 латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и 5 европейских (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот, или квикстеп).

Наряду с европейскими и латиноамериканскими танцами, программа включает в себя отечественные, историко-бытовые и современные детские массовые танцы.

Спортивный балльный танец исполняется в паре. Отсюда вся сложность и прелесть ролевого взаимоотношения «кавалера» и «дамы». Дети, танцующие в парах, учатся помогать друг другу,

прислушиваться к мнению партнера, находить совместные решения, улаживать неизбежные разногласия и даже конфликты мирным путем, овладевают культурой общения

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе (как правило, ансамбли «бальников» составляют 5-10 пар) и носят коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Адресат программы. Данная программа для детей 7-16 лет, рассчитана на 1 год обучения. Специфические физико-психологические особенности детей этого возраста: в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим) Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым. Происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

Уровень программы: ознакомительный

Форма обучения: очная

Режим занятий: Группа формируется из 12-15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы- постоянный. Занятия- групповые, индивидуальные. Виды занятий: практические занятия, тренинги, творческие отчеты, концерты, соревнования.

Цель программы: создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей детей через самореализацию в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Задачи:

Образовательные:

- ставить корпуса тела, руки, ноги, голову;
- развивать элементарную координацию движений у обучающихся; ловкости, быстроты, выносливости;

Личностные:

- способствовать активности, настойчивости, инициативы, самостоятельности;
- создавать условия для развития и поддержки устойчивого интереса к знаниям, формирования разнообразных двигательных навыков и умений;
- Способствовать формированию детского коллектива.

Метапредметные:

- создавать организационно-педагогические условия для выявления и развития природных способностей у детей;
- способствовать развитию музыкально-ритмических способностей обучающихся; □ ориентировать детей в пространстве и времени;

Учебный план

№	Тематические блоки	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	2	3
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	4	8	12
3.	Современные детские	2	16	18

	массовые танцы.			
4.	Спортивные балльные танцы	7	73	80
5.	Индивидуальная работа	2	8	10
6.	Танцы-игры	1	10	11
7.	Творческая деятельность	1	9	10
	ИТОГО:	18	126	144

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с коллективом. Ознакомление участников объединения с программой, правилами поведения, с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически). Беседа с детьми о хореографии. Обучение поклону – приветствию.

2. Музыкально-ритмическая деятельность.

Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение I, II, III).

Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала, *par terre* (см. приложение 1)

3. Современные детские массовые танцы.

Из опыта отечественных и зарубежных педагогов: «Диско», «Современные ритмы», «Стирка», «Вару-Вару», «Гоу-гоу», «Танец маленьких утят» и т.д.,

4. Спортивные балльные танцы.

Образование произвольных танцевальных пар. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в паре. «Медленный вальс», «Ча-Ча-Ча», «Самба», «Фигурный вальс» и т.д.

5. Индивидуальная работа.

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных постановок.

6. Танцы-игры.

Сюжетно-ролевые игры под музыку, игры на внимание, быстроту реакции, ловкость, проворность: «Покажи ладошки», «Переходный вальс», «Ручеек» и др.

7. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Организационные вопросы

2. Музыкально-ритмическая деятельность

Музыкально сопровождение танца. Музыка различных жанров. Языки музыки. Повторение основ хореографии. Спортивно-танцевальная разминка

3. Актерское мастерство танцора

Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце. Создание художественного образа.

4. Действия балльных пар в ансамбле

Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело.

5. Спортивно-балльные танцы

История происхождения и развития. Разучивание соответствующих положений по одному и в паре. Движения на технику исполнения. Исполнение Европейской и латиноамериканской программ «Е» класса с учётом их особенностей.

6. Историко-бытовые танцы

«Вальс гавот», «полонез»

7. Индивидуальная работа

Проводятся индивидуальные занятия по парам, по изучению и отработке материала танцевальных постановок.

8. Танцы игры

Снятие психологического напряжения. «Испанский вальс», «Танец маленьких утят»

9. Творческая деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, игровых программах, помощь другим творческим коллективам

Планируемые результаты.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыках, чертах характера. Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развития творческого мышления, памяти, воображения; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений; овладение основными танцевальными движениями; умения импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры.

I год обучения обучающиеся должны знать:

- материал по теме «Ритмика»;
- овладение основными умениями и навыками по теме «Ритмика»;
- овладение основными навыками хореографии. Должны уметь:
- правильно выполнять спортивно-танцевальные движения в определенной последовательности в этюдном материале;
- слышать музыку и согласовывать с ней движения;
- начинать движения после музыкального вступления и заканчивать с концом музыкальной части или фразы;
- уметь двигаться в характере и темпе музыки;
- навык соблюдения интервалов в перестроениях;
- умение выполнять движения пластично, выразительно, энергично;
- умение ориентироваться в пространстве;
- создание детского коллектива.

Календарный учебный график. Начало занятий- 1 сентября 2021г., окончание- 31 августа 2022 г.

Условия реализации программы:

- Наличие специального учебного кабинета
- Наличие зеркал
- Приобретение костюмов
- Аудиотека
- Видеотека
- Магнитофон
- Диски с записями

Формы аттестации

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя - отслеживание образовательных и социальнопедагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг

позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми (Приложение 1).

Оценочные материалы. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
- показ танцев на отчетных концертах;
- внутриколлективные конкурсы.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к выпускникам каждого года обучения и в соответствии с ними разработанные формы контроля, результаты участия в концертной деятельности, в различных творческих конкурсах.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам), контрольные с самостоятельными решениями творческих задач.

После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.

Завершающий этап освоения программы – выступление на концерте, фестивале, конкурсе перед зрителями и подробный анализ выступления с педагогом.

Методические материалы:

Организационная модель образовательного процесса блочная. В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

- перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
- иллюстративно-демонстративные;
- практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемнопоисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- диалог между педагогом и обучающимся, между обучающимися;
- методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв; журнал учета; отметка; шкала оценивания результатов и др.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

- эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью;
- познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий;
- волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности;
- социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. М., 2015.
2. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 2014.
3. Лиф И.В. Ритмика. М., Академия, 2014

Литература для учащихся

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2014.
2. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 2013.

Литература для родителей

1. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова и В.И.Уральской. М., Просвещение 2013
2. Уральская В. Разрешите пригласить! «Дрофа» 2014 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. Понятие музыкального вступления. Поклон. Колонна. Движение в колонне друг за другом. Линии на середине зала. Круг (движение по кругу, сужение, расширение). Интервалы. Диагонали (1,2,3,4). Вращения.

Практика. Поклон. Постановка корпуса.

Разминка: 1. Круг: -

марш по кругу друг за другом с высоким подниманием коленей (с выделением 1-ой сильной доли-головой хлопком);

- ходьба на полупальцах, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, завороты бедра при ходьбе («винт»);

- бодрый шаг: - руки к плечам, вверх, вниз; - руки по очереди вверх, вниз;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- подскоки;

- галоп;

- марш для выстраивания в линии на середине зала.

2. Упражнения на середине зала.

1. Упражнения на голову: наклоны головы.

2. Плечевой пояс: движения вперед-назад, вращения, повороты.

3. Руки: вращение запястья, вращения в плечевом и локтевом суставе, сгибание и разгибание пальцев.

4. Корпус: наклоны, повороты, растяжение.

5. Ноги: каблук- носок, вращение стопы, махи, вращение бедер.

6. Прыжки: вертикальные, ножницы, на одной ноге, ритмические прыжки (маятник)

«По три прыжка на «четыре» - пауза» в комбинации на месте, вперед, назад, в повороте вокруг себя.

7. Упражнения на чувство ритма: координационное движение рук (руки по очереди ставятся на пояс, плечи, вверх, 2- хлопка то же самое вниз, хлопки за спиной).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. Понятие музыкального размера 2/4; 3/4; 4/4. Постановка корпуса, положения в паре латиноамериканской и европейской программы. Позиции ног 1,2,3,4. Позиции рук 1,2,3

Практика. Поклон.

Разминка на середине зала в линиях.

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.

2. Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.

3. Наклоны корпуса в стороны:

- наклон в сторону с рукой;

- наклон в сторону с двойным махом рукой;

- наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);

- наклоны вперед, назад;

-«мельница»; - круговые вращения корпусом.

4. Бедра: - раскачивание по одному разу; - с хлопком на «четыре»; - по два раза; - круговые вращения.

5. Ноги:

- вывод ног вперед, оставление ног в сторону и назад,

- «пружина» - по 2 и 6 позиции;

- поднятие бедра, отведение его в сторону и обратно с раскрытыми в стороны руками.

6. Прыжки:

- трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;

- прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);

- «крестик» (в стороны, вперед-назад);

- подскоки на месте, вокруг себя;

- комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория

1. Правильные выход и уход с танцевальной площадке
2. Линия танца, движение по линии танца
3. Постановка корпуса и положение в паре
4. Понятия «Прочес», «Круг в круге»
5. История и развитие танцев «Венский вальс», «Ча-ча-ча», «Самба»
6. Понятие синхронности и симметричности
7. Эмоциональное общение в паре
8. Понятие рисунка танца

Практика

1. Поклон с вращением партнерши под рукой (у мальчиков перехват рук во время вращения)
2. Разминка:
Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.
2. Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.
3. Наклоны корпуса в стороны:
 - наклон в сторону с рукой;
 - наклон в сторону с двойным махом рукой;
 - наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);
 - наклоны вперед, назад;
 - «мельница»; - круговые вращения корпусом.
4. Бедра: - раскачивание по одному разу; - с хлопком на «четыре»; - по два раза; - круговые вращения.
5. Ноги:
 - вывод ног вперед, оставление ног в сторону и назад,

- «пружина» - по 2 и 6 позиции;
- поднятие бедра, отведение его в сторону и обратно с раскрытыми в стороны руками.

6. Прыжки:

- трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;
- прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);
- «крестик» (в стороны, вперед-назад);
- подскоки на месте, вокруг себя;
- комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе