

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол №1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 181
от «31» августа 2020 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Бальные танцы»**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Мартынов Денис Валентинович

Санкт-Петербург
2020 год

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

3. Краткое описание программы: Бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека - делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

4. Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет

5. Актуальность: Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогической общественности, но и необходимостью ее теоретического осмысления и верного практического решения.

6. Цель программы: Формирование личности ребенка через развитие и совершенствование физических и художественных способностей ребенка посредством обучения спортивному бальному танцу.

7. Задачи программы (1 года обучения)

Обучающие:

- Обучение ребенка основам бального танцев;
- Обучение основам актерского мастерства;

- Обучение основам музыкальной грамоты, ритмики, музыкальной выразительности.
- овладение основными ритмическими движениями;
- выполнять упражнения классического танца;
- выполнять упражнения народно-характерного танца;
- выполнять упражнения для развития подвижности стопы;
- уметь исполнять линейные танцы Кузнечик, Вару- Вару, Макарена;
- уметь исполнять парные танцы Модный рок, Берлинская полька, Медленный вальс, Ча-ча-ча.

Развивающие:

- Выявление задатков и способностей ребенка;
- Развитие личностных самообразований: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность.
- Развитие желания самовыражения через танец.

Воспитательные:

- Воспитание толерантности, уважения к старшим, сверстникам и младшим;
- Воспитание нравственно – этических норм, стремления к самореализации социально – адекватными способами, умения вести себя достойно в любой ситуации;
- Привитие художественного вкуса;
- Выработка у детей социально ценные навыки поведения, общения, группового осознанного действия.

Воспитание навыков общения и культуры поведения в обществе и организации своей деятельности;

- Воспитание трудолюбия и стремление к преодолению препятствий;
- Воспитание профессиональной культуры, этики и эстетики исполнения и представления результатов своей деятельности.

Задачи программы (2 года обучения)

Обучающие:

- Обучение ребенка основам бального танцев;
- Обучение основам актерского мастерства;
- Обучение основам музыкальной грамоты, ритмики, музыкальной выразительности.
- овладение основными техническими элементами и фазами движений, соответствующего класса;
- уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «N»-класса;

- уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «Е» - класса;
- уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «D» -класса

Развивающие:

- Выявление задатков и способностей ребенка;
- Развитие личностных самообразований: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность.
- Развитие желания самовыражения через танец.

Воспитательные:

- Воспитание толерантности, уважения к старшим, сверстникам и младшим;
- Воспитание нравственно – этических норм, стремления к самореализации социально – адекватными способами, умения вести себя достойно в любой ситуации;
- Привитие художественного вкуса;
- Выработка у детей социально ценные навыки поведения, общения, группового осознанного действия.

Воспитание навыков общения и культуры поведения в обществе и организации своей деятельности;

- Воспитание трудолюбия и стремление к преодолению препятствий;
- Воспитание профессиональной культуры, этики и эстетики исполнения и представления результатов своей деятельности.

8.Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (72 часа в год)

количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения - не менее 12

Режим проведения занятий: каждая группа - по 1 академическому часу 3 раза в неделю

Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, без медицинских противопоказаний.

9. Кадровое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- актовый зал с паркетным покрытием;

- магнитофон и аудиозаписи для проведения занятий;
- концертная аппаратура для проведения открытых уроков; праздников, конкурсов, соревнований.

Список литературы для педагога:

1. Гай Ховард «Техника европейских танцев (The Technique of Ballroom Dancing), публикуется в виде четырёх книг: «Медленный вальс» и основные принципы», «Квикстеп» и основные принципы», «Фокстрот» и основные принципы», «Танго» и основные принципы», International dance publication brighton, 1996
2. Уолтер Лэрд «Техника латиноамериканских танцев» - М.: «Артис», 2003
3. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младшего и среднего возраста.- Издательство: М.: АО «Галерея»,1999. – 63 с.
4. Азбука хореографии. Т. Барышникова. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс», «Люкси», СПб, 1996.
5. Элементная база современных танцевальных стилей. Требования к профессиональным знаниям и навыкам учителей танца. ОРТО, СЗТО, 2002.
6. Как это делается у победителей. Мойца Хорват. «Современные и эстрадные танцы», №6-7 2002 г.

Список литературы для родителей и детей

1. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest»,1993.
2. Пин Ю.С.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,1992.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.

10. Особенности организации образовательного процесса

Основной формой реализации образовательного процесса является учебное занятие.

Также используются следующие формы обучения:

- **лекции** - изложение преподавателем предметной информации;
- **соревнования**
- **показательные выступления**

Формы организации занятий:

- фронтальная
- подгрупповая
- индивидуальная

Отслеживание результативности:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев (выступления на соревнованиях)

11. Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- Развитие интереса к занятиям
- развитие лидерства и инициативы, желания активно участвовать в творческой жизни коллектива

Метапредметные (развивающие):

- развитие творческого мышления, памяти, воображения, умения выразить свои чувства;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей;
- формирование общей культуры

Предметные (обучающие):

- овладение основными ритмическими движениями;
- выполнять упражнения классического танца;
- выполнять упражнения народно-характерного танца;
- выполнять упражнения для развития подвижности стопы;
- уметь исполнять линейные танцы Кузнечик, Вару- Вару, Макарена;
- уметь исполнять парные танцы Модный рок, Берлинская полька, Медленный вальс, Ча-ча-ча.

Планируемые результаты второго года обучения

Личностные:

- Развитие интереса к занятиям
- развитие лидерства и инициативы, желания активно участвовать в творческой жизни коллектива

Метапредметные (развивающие):

- развитие творческого мышления, памяти, воображения, умения выразить свои чувства;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей;

- формирование общей культуры.

Предметные (обучающие):

- овладение основными техническими элементами и фазами движений, соответствующего класса;
 - уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «N»-класса;
 - уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «E» - класса;
- уметь исполнять Европейскую и Латиноамериканскую программу «D» -класса

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/	Название	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Т/Б	2	2	-	анкетирование
2.	Элементы музыкальной грамоты	8	2	6	зачёт
3.	Танцевальная азбука	8	2	6	зачёт
4.	Массовые танцы (линейные)	26	2	24	Контрольные задания (комплекс заданий)
5.	Парные бальные танцы	26	2	24	Контрольные задания (комплекс заданий)
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое занятие
ИТОГО:		72	10	62	

Содержание программы

1.Организационная работа

Теория: Вводное занятие. Т/Б. Объяснение правил техники безопасности и правил поведения на уроке.

Практика: Применение правил техники безопасности на практике.

2. Элементы музыкальной грамоты

Теория: Слушание и разбор танцевальной музыки.

Практика: Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Ритмические упражнения:

1. Дети маршируют, выделяя сильную долю хлопком, (без хлопка).

- Стоят шеренгой, тактируют.

По одному выполняют, выходя из шеренги упражнения а, (б).

Игра: «Хлопот в такт».

Звучит музыкальное произведение. Дети хлопками и притопами акцентируют каждую сильную долю.

Игра: «Ритмическое эхо».

Педагог прохлопывает простые ритмические рисунки. Дети должны их точно повторить.

Усложнение: вводится притоп ногой, обеими ногами.

Музыкальный размер.

Это одна из самых сложных и важных тем для детей 7-9 лет. Поэтому педагог должен объяснять доступным и понятным для детей языком.

Ученик в этом возрасте должен знать, что существует $2/4$, $3/4$ и $4/4$ музыкальные размеры.

Если чередуются две доли (сильная - слабая), то это двух дольный размер $2/4$.

Если три (одна сильная две слабые) – трехдольный $3/4$, четыре (сильная, слабая, не очень сильная, слабая) – четырехдольный $4/4$.

Преподаватель включает музыку соответствующую каждому из размеров, показывая несколько раз данное упражнение (прохлопывая сильные доли ярче и громче, а слабые тише). Через несколько раз подключаются ученики, потом они хлопают сами.

3. Танцевальная азбука

Теория: Лекционный материал, состоящий из позиций ног, рук и движений классических и народно-характерных танцев.

Практика: Упражнения и основные танцевальные шаги. Танцевальные упражнения необходимы, т.к. способствуют развитию танцевальных способностей, вырабатывают осанку, гибкость, координацию движения, точность направления и правильность исполнения отдельных движений.

Упражнения классического танца.

Упражнения для рук:

- Перевод рук из подготовительной в I и II и возвращение в исходное положение.
- Перевод рук из подготовительной в I-III-II и возвращение в исходное положение.
- Упражнения способствующие развитию мышц, связок, воспитанию координации движений:
- Позиция рук: подготовительная, I, II, III.

Упражнения у станка.

- Demi-plie по I, II, III позициям.

- Battement tendu (по I, II, III позициям вперед, в сторону, назад).
- Наклоны корпуса (вперед, назад, в сторону).

Упражнения народно-характерного танца

Упражнения для рук

- Перевод одной руки из подготовительной в I и II и возвращение в исходное положение, вторая рука на поясе.
- Перевод одной руки из подготовительной в I-III-II и возвращение в исходное положение, вторая рука на поясе.
- Перевод рук из подготовительной в I и II и возвращение в исходное положение.
- Перевод рук из подготовительной в I-III-II и возвращение в исходное положение.

Упражнения для развития подвижности стопы:

- Упражнения выполняются по VI позиции.
- Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок крестом (вперед, в сторону, назад и в сторону).
- Вынос ног на каблук вперед, назад, в сторону.
- Подъем на полупальцы и снижение.
- Шаг вперед и назад с подтягиванием ноги с подъемом и снижением (с одной ноги вперед, с другой - назад). Перенос веса тела с одной ноги на другую.

4.Массовые танцы

Теория: Лекционный материал по истории создания танцев.

Практика: Разучивание танца, упражнения. В этих танцах идет закрепление понятия: вправо, влево; умение четко считать под музыку и согласовывать каждое движение.

- Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей и возможностей детей данного возраста.
- Особое внимание необходимо обратить на осанку, технику исполнения и культуру общения детей.
- Музыкальное сопровождение поможет отличать польку от вальса и марша и выполнять соответственно движения в этих ритмах.
- Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, ритмичной и исполняться в присущем данному танцу темпе.
- Помнить о том, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.
- Танцевальная музыка в итоге играет важную роль в формировании хорошего вкуса.

Теория:

Лекционный материал:

- музыка и ритмическая характеристика каждого танца
- постановка корпуса
- позиция в паре
- индивидуальный баланс и баланс пары
- работа коленей
- работа стопы

Практика: Применение теоретического курса в танце. Разучивание танцев, выполнение упражнений и внедрение их в танец.

Линейные танцы

1. Кузнечик
2. Вару-вару
3. Макарена

5. Парные танцы

Теория: Лекционный материал:

- музыка и ритмическая характеристика каждого танца
- постановка корпуса
- позиция в паре
- индивидуальный баланс и баланс пары
- работа коленей
- работа стопы

Практика: Применение теоретического курса в танце. Разучивание танцев, выполнение упражнений и внедрение их в танец.

1. Модный рок
2. Берлинская полька
3. Медленный вальс
4. Ча-ча-ча

6. Открытые занятия

Практика:

Открытый урок - тренинг для учителя

- Возможность посмотреть и оценить свою работу.
- Отчет - показ учеников.
- Результаты работы за промежуток времени.
- Открытый урок помогает выявить уровень технической

и методической подготовки группы и отдельного ученика.

7. Итоговое занятие.

Уровень подготовки учеников за определенный промежуток времени.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Т/Б	2	2	-	анкетирование
2.	Упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, быстроты	10	2	8	зачёт
3.	Европейская программа «N»-класс.	28	2	26	Контрольные задания (комплекс заданий)
4.	Латиноамериканская программа «N»-класс.	28	2	26	Контрольные задания (комплекс заданий)
5.	Итоговые занятия	4	2	2	Итоговое занятие
	ИТОГО	72	10	62	

Содержание программы

1.Организационная работа

Теория: Вводное занятие. Т/Б. Объяснение правил техники безопасности и правил поведения на уроке.

Практика: Применение правил техники безопасности на практике.

2. Упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, быстроты

Теория: Развитие физических качеств обучающихся, таких как - гибкость, сила, выносливость, быстрота.

Практика:

1. Упражнения на гибкость и силу.
2. Складка (стоя, сидя).
3. Шпагаты.
4. Упражнения на развитие быстроты.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
6. Упражнения на развитие ловкости.
7. Наклоны: вперед, в сторону, назад.
8. Упражнения в равновесии на баланс.
9. Повороты, вращения.

3. Основные позиции рук и ног:

Теория: Развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Практика:

1. позиции рук;
2. позиции ног.

4. Европейская программа «N» - класс

Теория. Федерация танцевального спорта России. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Освоение основных технических элементов и фаз движений стандартных танцев. Отработка танцев европейской и латиноамериканской программ.

Медленный вальс.

1. Закрытые перемены с ПН и ЛН.
2. Натуральный поворот.
3. Обратный поворот.
4. Натуральный спин поворот.

Квитстеп.

1. Четвертной поворот направо.
2. Натуральный поворот.
3. Прогрессивное шассе.
4. Лок вперед.

5. Латиноамериканская программа «N» - класс

Теория. Правила соревнований. Правила судейства.

Практика:

Ча-ча-ча.

1. Тайм степ.
2. Закрытое основное Движение.
3. Чек (Нью-Йорк):
4. Рука в руке.
5. Спот поворот влево, вправо.
6. Поворот под рукой вправо, влево

Самба

1. Од с левой ноги вперед.
2. Виски самба влево и вправо.
3. стационарные ходы самба.

6. Итоговые занятия.

Практика:

- Отчет - показ учеников.
- Уровень подготовки учеников за определенный промежуток времени.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь 2020	май 2021	36 часов	72	по 2 академических часа 1 раз в неделю
2 год	сентябрь 2021	май 2022	36 часов	72	по 2 академических часа 1 раз в неделю