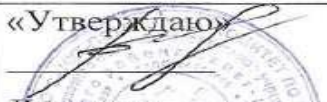


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол №10 от «17» июня 2019 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №10 от «17» июня 2019г.	«Утверждаю»  Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №98 от «17» июня 2019 г.
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивно-бальный танец»

Художественная направленность
Возраст 7 - 12 лет
Срок реализации 1 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования:
Лыткин Евгений Викторович

Санкт-Петербург
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически чёткой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит своё воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца.

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства.

Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи.

Образовательная программа «Спортивно-бальные танцы» имеет ***художественно-эстетическую направленность.***

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- знакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- развивать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, приобретении и сохранении правильной осанки, развитие музыкальности.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждает интерес к эстетике, прививает художественный вкус средствами хореографии. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что в ней большое внимание уделяется обучению танцу в паре, благодаря чему вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнёра, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. Музыкально-ритмическая деятельность, способствует формированию чёткости движений, что сказывается затем на всей учебной деятельности учащихся.

Основная цель программы – создание условий для полноценного физического, эстетического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения их к регулярным занятиям танцем. Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами танца.

Задачи

Задачи программы

I.Обучающие:

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

II.Развивающие :

- 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 танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.

Воспитательные задачи:

- 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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- участие в концертных программах различного уровня;
- участие в конкурсах.

Программа «Спортивно-бальные танцы» рассчитана на **2 года обучения**, она ориентирована на детей **8-10 лет**, не имеющих специальной подготовки. Основное условие - **отсутствие медицинских противопоказаний**.

Возраст обучающихся:

- 1 год обучения – 7-8 лет;
- 2 год обучения – 9-11 лет;

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 14 человек;

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество часов в год 72.

Формы организации деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Формы организации занятий:

- занятие-игра;
- тренировка;
- репетиция;
- конкурс;
- открытый урок;
- экскурсия;
- творческая встреча;

-консультация.

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю возникновения и развития спортивного и бального танца
- основные элементы бального танца
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений

уметь:

- двигаться в паре;
- координировать работу всех частей тела;
- выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями.

Формы подведения итогов реализации программы:

- концерт
- конкурсы импровизаций
- открытые занятия
- праздники
- хореографические фестивали

Учебно-тематический план первого года обучения

N п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Танец Ча-ча-ча	36	7	29
3.	Венский вальс	32	7	25
4.	Медленный вальс	38	8	30
Итого:		108	24	84

Содержание.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство, собеседование, правила поведения. Содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности. Основы гигиенических правил. Режим дня танцора.

История возникновения и развития танцев «Ча-ча-ча», «Венский вальс», «Медленный вальс». Разучивание спортивной разминки.

2. Танец «Ча-ча-ча».

Теория. Знакомство с историей возникновения и развития танца. Значение общефизической подготовки при обучении танцу. Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Парные и групповые упражнения. Пластические движения, специальная гимнастика. Разучивание шоссе. Разучивание нью-йоркского раскрытия, алеманы, спот-поворота, локов в этюде.

Практика. Изучение движения основного шага ча-ча-ча на месте. Ча-ча-ча в паре основной шаг. Работа рук под счёт. Поклон, работа над руками. Ча-ча-ча на месте под счёт. Ча-ча-ча в паре, основной шаг. Ча-ча-ча основной

шаг в паре. Ча-ча-ча- раскрытие – рука в руке. Ча-ча-ча- поворот. Закрепить основной шаг, раскрытие в паре. Закрепить раскрытие. Ча-ча-ча раскрытие и поворот. Закрепить раскрытие и поворот. Связка под музыку.

3. Венский вальс

Теория. Знакомство с историей возникновения и развития танца. Значение общефизической подготовки при обучении танцу. Правила по технике безопасности при выполнении общефизических упражнений. Упражнения для развития физических способностей. Парные и групповые упражнения. Пластические движения, специальная гимнастика. Основной шаг по кругу. Венский Вальс - лодочка. Венский вальс - корзинка. Разучивание основных шагов, перемены, синкопированного шоссе правого поворота .

Практика. Основной шаг по кругу. Венский вальс- основной шаг по кругу. Венский вальс- закрепление лодочки. Венский вальс- окошечко. Венский вальс- корзинка. Закрепить окошечко и лодочку. Закрепить окошечко и корзинку. Венский вальс – большой квадрат. Венский вальс – связка.

4. Медленный вальс.

Теория. Основа танца. Основные шаги. Разучивание снижения и разножки. Снижение на месте, поворот квадрата. Работа рук под музыку. Поклон отдельно мальчики и девочки. Изучение движения большой квадрат на месте. Медленный Вальс -качели. Медленный вальс- работа над стопой. Разучивание основных шагов, перемены, синкопированного шоссе правого поворота .

Практика. Снижение под музыку. Снижение на месте, поворот квадрата. Работа над руками перед зеркалом, отработка поклона. Отработка снижения в вальсе. Отработка поклона отдельно мальчики и девочки. Изучение движения большой квадрат на месте. Работа над снижением.

Пластические движения специальной гимнастики. Медленный вальс – маленький квадрат. Связка под музыку.

В конце первого год обучения исполнитель должен

знать:

- виды танцев, их отличие друг от друга,
- движения бальных танцев (схематично),
- понятия: линии, круг, шеренга, колонна, линии танца, диагонали, круг в круге, центр круга, квадрат, змейка,
- понятия: музыкальная фраза, музыкальное предложение, такт, темп.

уметь:

- выполнять движения бальных танцев, соединения движений (схематично),
- различать танцевальную музыку и определять к какому танцу она принадлежит,
- выделять в предложенной танцевальной музыке музыкальную фразу, музыкальное предложение, определять музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, различать сильную и слабую долю такта,
 - воспроизводить хлопками и притопами ритмический рисунок предложенного музыкального материала.

Основная задача второго года обучения:

- изучить основных шагов и разучивание танцевальных постановок
- изучить этюды на основе основных шагов
- изучить танцевальных движений и закрепление этюдов
- закрепить движения в композиции

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Самба	17	4	13
3	Медленный вальс	13	3	10
4	Венский.вальс	14	3	11
5	Джайв	12	3	9
6	Ча-ча-ча	14	3	11
Итого:		72	18	54

Содержание.

1.Вводное занятие.

Теория. Знакомство детей с программой занятий и программой выступлений. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений. История возникновения и развития танцев «Самба», «Джайв».

2.Танец «Самба»

Теория. Знакомство с танцем самба. Знакомство с движениями основного шага самба на месте. Самба в паре основной шаг. Работа рук под счёт. Изучение самба-хода на месте. Разучивание пружинок на месте и в стороны. Знакомство с фигурами Виск в сторону. Самба в паре. Выучить батафогу и закрепить этюд. Выучить вольту и закрепить в этюде. Комбинирование этюдов. Рисунок танца. Разучивание спортивной разминки. Разучивание виска, самба-хода, вольты и вольты-кик, ботафог.

Разучивание поклона в паре.

Практика. Самба в паре основной шаг. Самба-изучение самба-хода на месте. Самба-изучение фигуры Виск в сторону. Самба-изучение этюдов на основе выученных элементов. Самба в паре . Самба- выучить батафогу и закрепить этюд. Самба –выучить вольту и закрепить в этюде. Самба-комбинирование этюдов. Разучивание пружинок на месте и в стороны. Самба- составление рисунка танца. Связка под музыку.

3. Медленный вальс

Теория. Закрепление снижения и разножки.

Практика.Снижение под музыку. Поклон в паре, работа над руками. Отработка поклона отдельно мальчики и девочки. Медленный вальс-закрепление этюда. Закрепление работы над стопой в медленном вальсе. Медленный вальс – связка под музыку.

4. Венский вальс.

Теория. Закрепление танцевальных элементов. Венский вальс: шаг по кругу с добавлением танцевальных элементов. Постановочный танец. Окошечко в постановочном танце. Рисунок танца. Окошечко и лодочка в этюде. Постановочный этюд.

Практика. Венский вальс- по кругу: основной шаг. Венский вальс: закрепление танцевальных элементов. Венский вальс -шаг по кругу с добавлением танцевальных элементов. Пластические движения, специальная гимнастика. Венский вальс-разучивание постановочного танца. Репетиция постановочного танца. Венский вальс - окошечко в постановочном танце. Отработка рисунка танца. Закрепить окошечко и лодочку в этюде. Репетиция постановочного этюда.

5. Джайв.

Теория. Знакомство с историей возникновения и развития танца. Основной шаг. Этюды. Связка под музыку.

Практика. Джайв на месте под счёт - подготовка. Джайв в паре, отработка основного шага. Изучение этюдов на основе основных шагов. Изучение фигуры: смена мест. Комбинирование этюдов. Связка под музыку.

6. Ча-ча-ча.

Теория. Раскрытие. Закрепление понятия «основной шаг». Этюды. Закрепление основных шагов.

Практика. Изучение этюдов. Раскрытие – рука в руке с добавлением в этюд. Закрепление основного шага, раскрытие в паре, закрепление этюда. Пластические движения специальной гимнастики. Отработка этюдов. Связка на основе основных шагов.

По окончании второго года обучения исполнитель должен

знать:

- технику базовых движений бального танца,
- движения танцевальных элементов, их названия, методику выполнения,
- ритмическую структуру движений бального танца

уметь:

- исполнять танцы бального репертуара, используя технику бального танцевания, ритмическую структуру танца,
- выполнять программные движения,
- выполнять различные геометрические перестроения, требуемые для ансамблевых композиций,
- танцевать ансамблевые композиции.

Методическое обеспечение программы

Составлено по практической работе за 2 года.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный. Прием: объяснение	Методическая литература: специальная литература, справочные материалы Дидактический материал: картинки, плакаты.	Опрос, обобщение знаний
2.	Джайв. Постановочный танец	Практическое инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический. Прием: объяснение, демонстрация	Фотографии, видеозаписи, аудиозаписи, презентации профессиональных танцевальных коллективов	Опрос, обобщение знаний. Демонстрация разученных танцевальных движений: базовых, сложных; демонстрация элементов танцевальной композиции
3.	Медленный вальс	Практическое . инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический. Прием: объяснение, демонстрация	Фотографии, видеозаписи , аудиозаписи, презентации профессиональных танцевальных коллективов	Опрос, обобщение знаний. Демонстрация разученных танцевальных движений: базовых, сложных; демонстрация элементов танцевальной композиции
4.	Венский вальс	Практическое . инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический. Прием: объяснение,	Фотографии, видеозаписи , аудиозаписи, презентации профессиональ	Опрос, обобщение знаний. Демонстрация разученных

			демонстрация	ных танцевальных коллективов	танцевальных движений: базовых, сложных; демонстрация элементов танцевальной композиции
5.	Самба	Практическое . инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический. Прием: объяснение, демонстрация	Фотографии, видеозаписи , аудиозаписи, презентации профессиональных танцевальных коллективов	Демонстрация разученных танцевальных движений: базовых, сложных; демонстрация элементов танцевальной композиции
6.	Ча-ча-ча. Связка на основе основных шагов	Практическое инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический. Прием: объяснение, демонстрация	Фотографии, видеозаписи , аудиозаписи, презентации профессиональных танцевальных коллективов	Демонстрация танцевальной композиции на паркете

Список литературы

1. Мур Алекс Пересмотренная техника европейских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон., - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 2006.
2. Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 2006.

Рекомендуемая литература для детей

1. Боттомер М. «Учимся танцевать» «Эксмо-пресс» 2002
2. Браиловская Л. «Самоучитель по танцам» Ростов-на-Дону «Феникс» 2003
3. Васильева Е. «Танец» М, «Искусство», 1968
4. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец» М, «Искусство», 1963
5. Говард Г. «Техника европейских танцев» М, «Артис», 2003
6. Еремина М. «Роман с танцем» С-Пб, «Танец», 1998
7. Колесникова А. «Бал в России» С-Пб, «Азбука-классика», 2005
8. Рубштейн Н. «Что нужно знать, чтобы стать первым» М, Изд. дом «Один из лучших» 2002
9. Школьников Л. «Рассказы о танцах» М, «Советская Россия», 1966

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fiziolive.ru/html/kultura/tancy/tancy.htm>
2. http://yrokipecherina.ucoz.ru/video/chp/79/krasota_i_zdorove
3. <http://www.dancesport.ru/>
4. <http://yaca.yandex.ru/yaca/cat/Culture/Dance/Dancesport/>