

Комитет образования администрации города Тамбова
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2024 года № 1

«Утверждаю»
Директор
МАОУ СОШ № 17 О.В. Парамзина
Приказ от 30.08.2024 года № 407-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Спортивные бальные танцы»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Щугорев Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Тамбов, 2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные бальные танцы» для 1-11 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года».

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598);

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ № 1023 от 24.11.2022 года;

- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 1025 от 24.11.2022 года.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Годовой календарный график школы.

2. Общая характеристика.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Программа дана по разделам. По окончании изучения каждого раздела предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

Подготовительный этап к танцевальной деятельности.

Разминка.

Ритм- как средство музыкальной выразительности.

Азбука музыкального движения.

Элементы игрового стрейчинга

Акробатика

Элементы историко- бытового танца

Элементы народно- сценического танца

Элементы современного танца

Постановочная и репетиционная работа

Мероприятия воспитательного характера.

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы эстрадного танца. Этот раздел состоит из элементов эстрадных танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация.

Цель:

гармоничное развитие ребенка, расширение возможностей его социальной адаптации посредством танца, участие в общественной и культурной деятельности в микро- и макросреде.

Задачи:

1) Образовательные:

Музыкально – эстетическое развитие детей:

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства, от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до спектакля.

- совершенствование умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения;

- совершенствование способности воспринимать и чувствовать музыку;

- совершенствование музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству танца.

2) Развивающие и оздоровительно – профилактические:

Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:

- совершенствование двигательных навыков и воспитание культуры движения;

- формирование правильной осанки, гибкости, выворотности и пластичности суставов;

- совершенствование выразительности и координации движений, умения владеть своим телом;

- совершенствование умения ориентироваться в пространстве;

- улучшение функционального состояния сердечно – сосудистой и нервной системы.

Развитие художественно – творческих способностей:

- совершенствование эмоциональной сферы, способности воспринимать, чувствовать и переживать музыкальные произведения;

- совершенствование музыкального слуха и чувства ритма;

- совершенствование воображения, фантазии, образного мышления;

- совершенствование способностей к импровизации и сочинению музыкально – двигательных образов и танцевальных комбинаций;

3) Задачи воспитания:

Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:

- совершенствование танцевального этикета;

- совершенствование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

- развить лидерство, инициативу, чувство творчества, взаимопомощи и трудолюбия;

- обеспечить досуг ребёнка, создать фундамент для более серьёзного увлечения.

Решению данных задач в комплексе способствуют полноценному развитию двигательных и творческих способностей школьников.

3. Планируемые результаты.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности подборе движений

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- Передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- Выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- Синхронно выполнять движения в танце;
- Слышать и чувствовать музыку, оценить себя в танце и т.д

В результате учащиеся

Научатся правильно выполнять:

- позиции ног;
- позиции рук;
- отдельные элементы народного танца;
- отдельные элементы бального танца;
- отдельные элементы эстрадного танца;
- положения рук в танцах;
- построение танца в зависимости от размера и других выразительных средств музыки;

- рисунок танца;
- танцевальные движения в соответствии с определённым размером;
- отдельные элементы народного, бального, эстрадного танцев;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, поскоков;
- отвечать движением на характер музыки;
- переключаться из одного темпа в другой;
- четко выполнять указания педагога;
- самостоятельно выражать свои эмоции и настроения в движениях, в танце;
- передавать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;
- взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.
- участвовать во внеклассных мероприятиях.

4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Критерии определения оценки достижения программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Формы подведения итогов это:

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «День учителя», «Новый год», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- развлечения и досуги;
- выступление детей на открытых занятиях, на школьных, городских, зональных и региональных мероприятиях и конкурсах.

5. Описание места предмета внеурочной деятельности в учебном плане

Танцевальный кружок «Велий» художественной направленности, реализуется в рамках дополнительного образования.

Рассчитан на один год обучения:

Группа №1 - дети 7 – 9 лет, 4 часа в неделю, 144 часов в год;

Группа №2 - дети 10-12 лет, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Группа №3 – 13 - 18 лет, 6 часов в неделю 216 часов в год.

Продолжительность занятий 45 минут.

6.Содержание тем предмета внеурочной деятельности.

Подготовительный этап к танцевальной деятельности.	Теория: история танцев, существование балльных, историко- бытовых, народно- сценических, современных танцев, поставленные задачи. Практические занятия: простейшие элементы танцев, отображение ритмического рисунка, игры с изображением образов живой и не живой природы.
Ритм- как средство музыкальной выразительности.	Отображение ритмического рисунка, смена скорости движения, остановка по сигналу, изменение силы движения.
Разминка.	Теория: названия всех ранее выученных общеразвивающих упражнений, шагов, перестроений, виды шагов, бега, прыжков. Практические занятия: комплекс упражнений, направленный на тренировку костного и суставно-мышечного аппарата, для профилактики различных деформаций позвоночника, для укрепления его связочного аппарата, упражнения для развития точности реакции. Релаксация.
Азбука музыкального движения.	Выполнение заданий на реализацию ритмического рисунка, самостоятельное составление ритмических рисунков, особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта, динамические оттенки в музыке, темповые обозначения.
Акробатика.	Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Названия основных упражнений. Практические занятия: упражнения на гибкость и растяжку. Основные элементы: мостик, шпагат, лягушка, рыбка, березка, рандат, фляк.
Элементы художественной гимнастики.	Теория: названия простых и порядковых упражнений. Российские спортсмены по художественной гимнастике. Практические занятия: совершенствование координационных движений, освоение новых двигательных навыков, упражнения с предметами, акробатические упражнения специальной направленности, опорные прыжки, упражнения в равновесии.
Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений под музыку. Пантомима.	Теория: названия игр, сказок, пантомим. Практические занятия: упражнения для развития воображения, зрительной памяти, внимания, крупной и мелкой моторики, импровизация движений под музыку, изображение образов живой и не живой природы. Различные виды игр.
Экзерсис.	Теория: основные правила движения, обобщение полученных практических навыков и знаний. Практические занятия: специфика танцевального шага и бега, тренировки суставно- мышечного аппарата, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Критерий исполнительской деятельности (логичность движения, грамотность, музыкальность, актерская выразительность).

Элементы бального танца.	Теория: особенности латиноамериканских танцев, их значимость, индивидуальность. Соревнования по спортивным и бальным танцам. Практические занятия: основные элементы танцев: «Вальс», «Танго», «Ча-ча-ча», «Самба», «Румба», «Джайв». Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведение в паре.
Элементы историко-бытового танца.	Теория: понимать характер танца 18 века, основные названия движений. Фотографии и эскизы костюмов. Практические занятия: композиции из ранее выученных элементов. Полонез и минует в усложненном рисунке. Включение движений в современную композицию.
Элементы народно-сценического танца.	Теория: история танцев народов ХМАО, их обычаи, костюмы, музыка, связь с природой. Практические занятия: движения связанные с образами живой и не живой природы, особенности выполнения движений. Закрепление ранее выученных народных танцев. Народные танцы в современной обработке.
Элементы современного танца.	Теория: знакомство с направлениями: Джаз-, фанк-, рок-, брейк-аэробика, шейпинг, танец живота. Практические занятия: танцевальные движения под восточные мотивы, танцевальные связки под современную музыку.
Постановочная и репетиционная работа	Постановка и репетиция танцев разученных и используемых на школьных и городских мероприятиях
Мероприятия воспитательного характера.	1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА. Подбор коллектива. Собрания. Подготовка костюмов. Шефство над младшими группами. Дисциплина, организованность, чувство долга. 2. БЕСЕДА О СЦЕНИЧЕСКОМ ИСКУССТВЕ. Труд в художественном коллективе. Сознательное изучение движений, и освоение знаний для дальнейшей работы. Умение анализировать свою работу, делать выводы. 3. ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ. Музыкальные произведения используемые на занятиях кружка перед определенной деятельностью. 4. ПОСЕЩЕНИЕ КОНЦЕРТОВ, ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ. Посещение школьных и городских мероприятий. Просмотр видеозаписей с выступлениями известных танцевальных коллективов и личные записи. Подведение итогов.

7. Учебно- тематическое планирование.
Группа №1

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практическая работа
1.	Разминка.	10	2	10
2.	Подготовительный этап к танцевальной деятельности.	10	2	10
3.	Ритм - как средство музыкальной выразительности	10	-	10
4.	Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений. Пантомима.	10	2	12
5.	Элементы историко- бытового танца.	20	4	10
6.	Элементы народно- сценического танца.	20	4	10
7.	Элементы современного танца.	20	4	14
8.	Постановочная и репетиционная работа.	20	2	18
	Мероприятия воспитательного характера.			
1.	Организационная работа.	8	-	10
2.	Прослушивание музыки.	8	-	10
3.	Посещение концертов. Просмотр видеотеки.	8	-	10
	Всего:	144	20	124

Группа №2

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практическая работа
1.	Разминка.	20	4	16
2.	Подготовительный этап к танцевальной деятельности.	20	4	16
3.	Ритм- как средство музыкальной выразительности	26	-	26
4.	Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений. Пантомима.	30	4	26
5.	Элементы историко- бытового танца.	30	4	26
6.	Элементы народно- сценического танца.	20	4	16
7.	Элементы современного танца.	20	4	16
8.	Постановочная и репетиционная работа.	20	2	18
	Мероприятия воспитательного характера.			
1.	Организационная работа.	10	-	10
2.	Прослушивание музыки.	10	-	10
3.	Посещение концертов. Просмотр видеотеки.	10	-	10
	Всего:	216	26	190

Группа №3

№	Раздел	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практическая работа
1.	Разминка.	10	4	6
2.	Азбука музыкального движения.	10	4	6
3.	Акробатика.	24	-	24
4.	Элементы художественной гимнастики.	20	4	16
5.	Экзерсис.	20	4	16
6.	Элементы бального танца.	20	4	16
7.	Элементы историко- бытового танца.	20	4	16
8.	Элементы народно- сценического танца.	20	2	18
9.	Элементы современного танца.	20		20
10	Постановочная и репетиционная работа.	20		20
	Мероприятия воспитательного характера.			
1.	Организационная работа.	8		8
2.	Беседа о сценическом искусстве.	8		8
3.	Прослушивание музыки.	8		8
4.	Посещение концертов, просмотр видеозаписей.	8		8
	Всего:	216	26	190

8. Описание материально-технического обеспечения.

Оборудование: музыкальный центр, интерактивная доска, гимнастические скамейки, стулья коврики для фитнеса, мячи, шары (разных размеров и цвета), флажки, ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, погремушки, дудки, колокольчики, барабанчики, металлофоны, бубны, треугольники, трещотки, ложки, хлопушки.

Методическое обеспечение программы.

- a. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999.
- b. Бальные танцы. – М.: Мин. Культуры РСФСР. Центр. Дом народного творчества им. Н. К. Крупской, 1960
- c. Васильева Т.К. «Секрет танца».
- d. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980
- e. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцев. – СПб., 1899.
- f. Дог Г., Дассвиль М. Все танцы. – Л., 1980.
- g. Заводина И. Методическое пособие по ритмике – М.: Музыка, 1999 – 50 с.
- h. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
- i. Киреева Е. История костюма. – М., 1976
- j. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 157 с
- k. Костровицкая В. «Школа современного танца».
- l. Лифиц И.В. Ритмика: методическое пособие для студентов педучилищ и учителей общеобразовательных школ- под ред.Челышевой Т.В.- 2012г.
- m. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги Л.Л. Раздрокина. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 157 с.
- n. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Гуманитарное издание центрВладос, 2002.-160с
- o. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. - Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 1999 — 114 с.
- p. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод.пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М: Дрофа, 2003 г.