

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 184 с углубленным изучением отдельных
предметов им. М. И. Махмутова» Советского района города Казани

«Согласовано»
зам. директора по ВР
Т.А.Васикова
от «19» _____ 2021 г.

«Утверждено»
директор школы
Э.М.Салахова
Приказ № 30 от «19» _____ 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Студия танцев»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6 – 17 лет

Срок реализации: 2 года (112 часов)

Автор-составитель:

Тибаета Рушания Измаиловна,
педагог дополнительного образования

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

МБОУ «Школа № 184»

протокол № 1

от «25» 08 2021 г.

Казань - 2021

I. Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная.

Занятия танцами позволяют ребенку развить чувство ритма, формируют воображение, фантазию посредством импровизации под выбранную музыку. Танцы благотворно влияют на внутренний мир ребенка, приобщая его к прекрасному занятию, пробуждая и укрепляя в нем творческие силы, уверенность в себе. Занятия танцами способствуют музыкально-эстетическому развитию, развивают упорство в спортивной борьбе и умение достигать желаемого результата, что наиболее благотворно влияет на становление личности ребенка.

Современное общество ведет малоподвижный образ жизни, а дети младшего возраста испытывают потребность в движении и им свойственна двигательная активность. Занятия танцами дают возможность восполнить недостаток физической активности.

В процессе занятия танцами большое внимание уделяется формированию правильной осанки у детей, позиций стоп и красивых линий рук. Обучение специальным навыкам сбалансированного элегантного движения с разучиванием танцевальных движений и схем является важной составляющей учебно-тренировочного процесса в студии танца. В программу занятий включены танцы как общеразвивающие, так и конкурсные. Программу дополняет группа современных танцев, которая является очень актуальной и интересной для детей. Это обусловлено влиянием западной культуры, моды и большим желанием ребенка научиться танцевать под современную музыку.

Все выше перечисленное и формирует **Актуальность** программы, которая заключается еще и в уникальной возможности взаимодействия таких средств воспитания, как танец и коллектив. С одной стороны, в танцевально-спортивном клубе развиваются танцевальные навыки и формируется художественный вкус; с другой стороны создаются коллективные условия для развития у ребенка внимания и усердия, дисциплины и воли, чувство ответственности и целеустремленности, серьезного отношения к делу и достижения результата; определенных норм поведения, общения с товарищами, взаимопомощи, коллективного труда, уважительного отношения к партнерам.

Новизна данной программы заключается в ее содержании и формах педагогической деятельности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в совершенствовании музыкального слуха, правильности исполнения техники фигур танца, совершенствование зрительной памяти, правильному дыханию во время танца, выдержке и выносливости, культуры танца, развитие воображение и фантазии, чувства ритма и координации, формирование личности ребенка в творческих и коммуникабельных умениях.

Цель: обучение основам спортивно-бальных и современных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- Овладение азбукой танцевального движения (ритмикой);
- Овладение терминологией и основными движениями спортивно-бального и современного танцев;

Развивающие:

Развитие музыкального слуха и эстетического вкуса, двигательных навыков, координации;

Воспитательные:

Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка. Воспитание ответственности и трудолюбия..

Сроки реализации программы дополнительного образования

Программа рассчитана на 2 года и делится на два этапа: первый год обучения – группы начальной подготовки; второй год обучения – учебно-тренировочные группы

Формы и режим занятий

Данная программа предназначена для изучения танцев детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет.

Программа распределена на отдельные тематические разделы, но в связи со спецификой занятий танцами в общеобразовательной школе, границы разделов несколько сглаживаются, на одном занятии могут изучаться элементы латиноамериканских, европейских и постановочных танцев.

Программой предусмотрены следующие **формы занятий**:

- групповые
- индивидуальные,
- репетиционные,
- участие в конкурсах и соревнованиях

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 часу, всего 56 часов в год.

Прогнозируемый результат реализации программы для групп начальной подготовки

По итогам 1 года обучение программы воспитанники должны

Знать:

- правила танцевального этикета;
- общеразвивающие танцы, такие как: Полька, Дisko; Вару-вару, Вальс дружбы.
- музыкальные особенности танцев;
- технические действия и фигуры в каждом танце;
- танцевальный минимум для программы «Н2» по танцам «Медленный вальс» и «Ча-ча-ча».

Уметь:

- самостоятельно распознавать музыкальный материал танцев и ориентироваться на танцевальной площадке
- танцевать соло в линиях;

Прогнозируемый результат реализации программы для учебно-тренировочных групп

По итогам 2 года обучения программы воспитанники должны

Знать:

- танцевальные схемы по программам сложности «Н3», «Н4», класса;
- танцевальную программу Европейских танцев «Медленный вальс», «Квикстеп»

- танцевальную программу Латиноамериканских танцев «Самба», «Ча-ча-ча»
- технические действия в каждом танце каждой программы танцев;
Уметь:
- танцевать соло и в паре по линии танца, программу соответствующего уровня;
- участвовать на соревнованиях и конкурсах различного уровня;
- выступать на школьных мероприятиях и праздниках клуба;

II. Учебно-тематический план

Группа начальная подготовка. Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	опрос
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	6	6	наблюдение
3	Музыкальная грамота.	-	2	2	наблюдение
4	Ритмика.	-	4	4	опрос
5	Позиции рук и ног. Поклон.	-	2	2	наблюдение
6	Основы танца «Медленный вальс»	-	15	15	наблюдение
7	Основы танца «Ча-ча-ча»	-	15	15	наблюдение
8	Основы танца «Самба»	-	2	2	наблюдение
9	Детские общеразвивающие танцы.	-	8	8	наблюдение
10	Итоговое занятие	-	1	1	зачет
	Итого:	1	55	56	

Учебно-тренировочная группа. Второй год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	опрос
2	Комплекс физических и танцевальных упражнений	-	3	3	наблюдение
3	Музыкальная грамота.	-	2	2	наблюдение
4	Позиции в паре. Взаимодействие.	-	2	2	наблюдение
5	Техника танца «Медленный вальс»	-	10	10	наблюдение
6	Техника танца «Квикстеп»	-	7	7	наблюдение
7	Техника танца «Самба»	-	14	14	наблюдение
8	Техника танца «Ча-ча-ча»	-	12	12	наблюдение

9	Конкурсные вариации европейских танцев	-	2	2	наблюдение
10	Конкурсные вариации латиноамериканских танцев	-	2	2	наблюдение
11	Итоговое занятие	-	1	1	зачет
	Итого:	1	55	56	

III. Календарно-тематический план.

Календарно-тематический план занятий каждой группы в приложении.

IV. Формы контроля

Формы аттестации и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия;
- Концерты для родителей внутри коллектива;
- Участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- Участие в фестивалях и конкурсах танца;
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- Предварительный контроль - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- Поурочный контроль - результат усвоения предложенного материала.
- Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные уроки.
- Итоговый - в конце учебного года

Оценочные материалы:

- грамоты, дипломы, медали.

V. Содержание программы

Группа начальная подготовка. Первый год обучения.

Вводное занятие. Введение в образовательную программу.

Знакомство с участниками танцевальной студии.

Техника безопасности. Правила техники безопасности на занятии танцами и правила поведения в танцевальном зале.

История бальных танцев. История развития бальных танцев. История танца Медленный Вальс.

Музыкальная грамота. Характер музыки – веселая, ритмичная, зажигательная. Музыкальный размер 2/4,3/4,4/4.Выделение сильной доли. Темп – медленный, быстрый.

Ритмика. Основа музыкально-ритмического воспитания. Фигурная маршировка. Изучение комплекса разминки, включающего в себя хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом темпе. Танцевальный шаг, шаг на полупальцах, боковой приставной шаг в польке, прыжки с поднятием колена, танцевальные основные движение на основе игрового метода.

Изучение всех основных позиций рук и ног классической хореографии. Упражнения на развитие линейных позиций рук, выворотности стоп. Положение рук у девочек на юбочке и ли во 2-ой открытой, у мальчиков за спиной на поясице или 2-ая открытая.

Поклоны и реверансы. Обучение приветствию и прощанию на занятиях танцами.

Основы спортивно-бального танца «Н» класса. Изучение основных технических движений в танце **Медленный Вальс** (маленький квадрат, большой квадрат, перемены с левой ноги, с правой, Натуральный поворот, обратный поворот). Изучение основных технических движений в танце **Ча-ча-ча** (таймстеп, закрытое основное движение, чек «Нью-Йорк» из открытой ПП и из открытой КПП, рука в руке, спот поворот влево и вправо). Изучение основных технических движений в танце **Самба** (Основное движение, баунса самбы).

Детские общеразвивающие танцы. Танец Полька (приставные шаги, носок каблук, притопы-удары всей стопой, Танец Диско (энергичные движения руками, согнутых в локтях, волны в руках, прыжки, выпады, повороты, шаги с правой и левой ноги, клубочек, хлопки)Вару-вару(боковые приставные шаги ,отведение носка вперед и сторону на каблуки) .Вальс дружбы или фигурный вальс (балансе ВП и ВЛ, шаг с поворотом, поклон)Постановочные танцы. Постановка танцев для выступления на школьных праздниках. Выход на сцену.

По окончанию первого года занятий ученики должны уметь и знать:

К концу учебного года ученики должны знать программу 1 года обучения. Знать основы спортивно-бального танца «Н» класса. Уметь исполнить танцевальную схему общеразвивающих танцев под музыку. Знать хореографию всех изученных танцев и правильно исполнять ее под музыку. Знать все основные позиции рук и ног классической хореографии. Уметь красиво исполнять поклон.

Учебно-тренировочная группа. Второй год обучения.

Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Обмен впечатлениями и рассказами о проведении каникул.

Техника безопасности. Правила техники безопасности на занятии танцами и правила поведения в танцевальном зале.

Ритмика. Повторение и закрепление материала 1-ого года обучения. Добавляются ритмичные движения, направленные на координирование движений ног и рук. Изучения комплекса разминки.

Музыкальная грамота. Характер музыки – веселая, ритмичная, зажигательная, медленная, грустная, без ярко выделенные сильной доли. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли. Темп – медленный, быстрый, комбинированный.

Общеразвивающие танцы. Повторение первого года обучения. Обучение более сложному варианту танца Диско (мелкая пластика тела, движения бедрами, координационные связки на работу рук и ног, прыжки).

Основы спортивно-бального танца «Е» класса. Повторение 1-ого года обучения. В каждый танец добавляются новые технические элементы. Танец **Медленный Вальс** (натуральный спин поворот, перемена хезитейшин, виск, шассе из ПП). Танец **Квикстеп** (четвертные повороты, лок степы). Танец **Ча-ча-ча** (поворот под рукой вправо и влево, открытое основное движение, три ча-ча-ча вперед и назад, веер, раскрытие вправо) Танец **Самба** (стационарный самба ход, виски ВП и ВЛ, самба ходв ПП, боковой самба ход, соло поворот) Танец **Джайв** (перемена мест

слева направо, перемена мест справа налево, смена рук за спиной, хлыст, американский спин, променадный ход медленный и быстрый).

Обучение умению разделять вступление к музыке от основной части, выделению сильной доле в танце. Самостоятельному счету под музыку и началу танца. Постановочные танцы. Постановка танцев для выступления на школьных праздниках. Выход на сцену. Используется материал 1-ого года обучения. Так же добавляются постановки на тематику праздника (новый год, 8 марта, окончание учебного года).

Программа конкурсного спортивно-бального танца «Н» класса. Подготовка к соревнованиям. Постановка в пары и определение солистов. Составление вариации конкурсного исполнения и отработка в соло и парах. Основы поведения на соревнованиях, правила поведения и порядок проведения соревнований.

По окончании второго года занятий ученики должны уметь и знать:

Совершенствовать навыки 1-ого года обучения. Слышать музыку более тонко, чувствовать ритм и уметь начинать танец со вступления, выделяя сильную долю. Уметь в правильной позиции танцевать в паре. Знать хореографию программы 2-ого года обучения. Знать конкурсную программу «Н» класса танцевальной классификации. Уметь танцевать программу «Соло». Иметь навык соревновательной практики. Красиво, ярко, технично и эмоционально выступать на сцене. Уметь выполнять технично и музыкально танцевальные основы бального танца в паре и по одному.

VI. Список литературы.

1. Говард Гай. Техника европейских танцев./ Пер. с англ. А.Белгородского. - М.: Издательство «АРТИС», 2003. – 256 с., илл.
2. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Часть I./ Пер. с англ. А.Белгородского. – М.: Издательство «АРТИС», 2003. – 180 с., илл.
3. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Часть II./ Пер. с англ. А.Белгородского. – М.: Издательство «АРТИС», 2003. – 244 с., илл.
4. Мур Алекс. Бальные танцы/ Пер. с англ. С.Ю. Бардиной – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 319 с., илл.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Издательство «Владос», 2001. – 256 с.
6. Смит-Хэмпшир Гарри. Венский вальс. Как воспитать чемпиона./ Пер. с англ. А.Белгородского. – Томск: STT, 2000. – 288 с., илл.

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью _____ листов
Директор школы: _____ Д.М. Саляхова

