

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЛИЦЕЙ ИМЕНИ В.В. КАРПОВА» СЕЛА ОСИНОВО
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от « 28 » августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «Лицей
им. В.В.Карпова»
с. Осиново ЗМР РТ

_____/Королева Э.Н./
Приказ № 152 -од
От «28 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивно-бальные танцы»

Направленность: спортивно- оздоровительная

Возраст обучающихся: 11-14лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Миннебаева Тимура Алнуровича
Педагог дополнительного образования

Осиново, 2024

Оглавление

Структурные элементы программы
Страницы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Цель и задачи программы

Планируемые результаты освоения программы

Учебный план

Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

реализации программы

Комплекс организационно-педагогических условий

реализации программы

Реальная и доступная совокупность условий реализации программы

- помещения, площадки, оборудование, приборы, информационные,
методические и иные ресурсы

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, далее – программы, художественная, танцы различных направлений.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г. N 61573).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных). / Сост. Ю.Ю.Владиминова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2021
- Устав образовательной организации

Школьный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека.

Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Ведущий вид деятельности школьника – игра. В игре ребенок не только познает окружающий мир, но и открывает себя в этом мире. Игр как не дин другой вид деятельности позволяет наполнить жизнь ребенка движениями, которые являются в этом возрасте самой большой его потребностью.

В последнее время в учебных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в учебных учреждениях.

В настоящее время существует множество программ по хореографии, однако, они в основном рассчитаны на длительное и глубокое освоение программного материала.

. В основу дополнительной образовательной программы «спортивно-бальные танцы» легла программа

«Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной. Дополнительная образовательная программа «Ритмика»

(далее Программа) относится к программам социально-педагогической направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в течении всего календарного года. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуются мероприятия для детей совместно с родителями и тематические развлекательные мероприятия.

Цель программы: развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей детей среднего школьного возраста средствами танцевального искусства.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Актуальность

Обучение танцам сочетает средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. Занятия танцами учат детей слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние, развивают музыкально-двигательные навыки и эстетический вкус; общаться посредством движения, работать в команде, сосредоточиться, импровизировать.

Программы определяются запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

В программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам спортивных танцев. Танцы затрагивают музыкальную, спортивную, творческую сферы жизни и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей, наполняет их бодростью, удовлетворяет потребность в празднике, в зрелище, в игре.

Детский танец начинается с ритмики, где изучаются простые движения, формируются навыки передачи с помощью движения эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, плавно или резко), навыки выполнения движений в различных темпах. Часто занятия больше похожи на игру.

Игра и движение – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы играть и двигаться. Игра как способ познания действительности – одно из главных условий развития детского воображения и самостоятельности. Игра снимает усталость и дает простор лучшим силам и свойствам ребенка, развивает сообразительность, находчивость, инициативу, мышление, воображение и творческие способности. Игра способна трудную работу сделать легкой и увлекательной; рождает стремление переносить трудности, которое необходимо любой трудовой деятельности. Игры вызывают чувства сопричастности и переживания совместного успеха. В игре легко и незаметно для ее участника формируются способности взаимодействия с людьми.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Исходя, из цели программы предусматривается решение следующих основных задач:

1. Обучающие:

- расширять знания школьников в области ритмического искусства;
- формировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий классическим, народным и историко-бытовым танцем;

2. Развивающие:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

3. Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;

- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в учебном учреждении. В программе «спортивно-балльные танцы» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;

Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического и народного танца, воспитать культуру движения;

Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Хореография» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 12-16 лет.

Объем программы по программе занимается 15 человек, занятия проводятся по 3 академических часа в неделю в течение учебного года, общий объем нагрузки за год 105 часов у старшей группы.

Срок реализации Программы – 1 год. На освоение программного материала первого года обучения требуется 105 часов.

Программа разделена на отдельные тематические части. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушить целостный педагогический процесс, учитывая

тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы развития детей.

Режим проведения занятий: два раза в неделю Продолжительность занятия составляет 80 минут. Программой предусмотрена групповая формы проведения занятий.

**Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы
«спортивно-балльные танцы»**

По окончании обучения дети:

- овладеют умением начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- будут уметь двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, различать различные жанры музыкального сопровождения передавать в танце характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.);
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.), правильными позициями ног и положением рук;
- получают навык исполнения движений с сохранением при этом правильной осанки;
- будут свободно исполнять ритмические и эстрадные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.
- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

Предполагаемые результаты

5 года обучения.

Воспитанники должны знать:

- своё место у станка, на середине зала;
- виды и жанры хореографии;
- основные музыкальные термины;
- термины европейской программы танца;
- термины латиноамериканской программы танца;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знать порядок занятия;
- термины классической хореографии;
- последовательность упражнений классического экзерсиса;
- анализировать свое исполнение.

Воспитанники должны уметь:

- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, ритмический рисунок;
- выполнять основные элементы европейской и латиноамериканской программы танцев;
- стойко переносить физическую нагрузку, исполнять задания красиво и правильно;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку
- уважать свой труд и труд окружающих; соблюдать правила личной гигиены.
- исполнять танцы в современных ритмах;
- участвовать в концертных выступлениях, фестивалях, конкурсах.

Структура занятия, его основные этапы:

- организованный вход в зал,
- разминка,
- повторение пройденного материала (актуализация),
- изучение нового материала,
- репетиционно-постановочная деятельность,
- организованный выход из зала

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются следующие способы контроля:

Текущий - проверка на практике уровня усвоения пройденного на занятии материала;

Промежуточный – участие в концертных программах;

Итоговый – участие в отчетном концерте

Таблица №3. Учебно-тематический план для средней группы

| № | Тема | Кол-во часов | | |
|----------|---------------------|---------------|--------------|------------|
| | | Теоретические | практические | всего |
| 1 | Самба | 11 | 24 | 35 |
| 2 | Модерн румба | 11 | 24 | 35 |
| 3 | Ча-ча-ча | 11 | 24 | 35 |
| | Всего | 33 | 72 | 105 |

Таблица №2.

| Ступень обучения | Количество часов в год | Количество и распределение часов в неделю | Изучаемые танцы | Движения |
|------------------|------------------------|---|--|---|
| 5. | 175 | 2 раза в неделю по 1.5 часа | Самба Джайв Ча-ча-ча Модерн румба | 1.кукарача 2.скользящие дверцы 3.кубинские роки 4.веер |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>5.алемана</p> <p>6.поступательный шаг вперед</p> <p>7.закрытый хип твист</p> <p>1.тайм степ</p> <p>2.основной шаг</p> <p>3.спот оворот</p> <p>4.нью-Йорк</p> <p>5.рука к руке</p> <p>6.локстеп</p> <p>1.слайды</p> <p>2.абота с весом</p> <p>3.партерная гимнастика</p> <p>4.ролл ап и ролл даун</p> <p>5.прыжки, падения</p> <p>1.шоссе джайва</p> <p>Лок вперед</p> <p>Лок назад</p> <p>Один шаг</p> <p>2.основное движение на м</p> <p>3.смна мест справа налево</p> <p>4.смена рук за спиной</p> <p>5.звено</p> <p>6.Американский спин</p> <p>1.Dreamlover</p> <p>2.Side 2 Side</p> <p>3.Train</p> <p>4.Hip Hop Turn</p> <p>5.The Mashed Potatoe (Fur Side kick)</p> <p>6.Charleston (Charleston S</p> <p>7.Kick Ball Change (Star)</p> <p>8.Souldance, Gigalo (duet)</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 9. Brakedown-Rocksteady 10.4 Corners 11.The Jerk 12.The Bump 13. Партерная гимнастик |
|--|--|--|--|---|

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

Латиноамериканский танец

Латиноамериканские танцы — общее название бальных и народных танцев, сформировавшихся на территории Латинской Америки. Подобно тому как сама Латинская Америка появилась в результате испано-португальской колонизации, то и латиноамериканские танцы в основе имели преимущественно испанское влияние.

К характерным чертам латиноамериканских танцев относят энергичные, страстные зажигательные движения и покачивание бедрами.

Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие. Костюмы кавалеров тоже очень облегчающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов — показать работу мышц спортсменов.

В XX веке наблюдается расцвет латиноамериканских танцев. Появляются такие новые виды как сальса, ча-ча-ча, мамбо, ламбада, зук, кизомба, бачата, меренге, хастл, аргентинские танго и вальс-танго, реггетон и другие, которые стали относиться к категории так называемых клубных танцев (в противовес бальным). Некоторые латиноамериканские танцы были перенесены на лёд и ныне входят в обязательную программу спортивных танцев на льду (ча-ча конгеладо, румба, серебряная самба, танго, танго романтика и аргентинское танго).

В настоящее время в программу латиноамериканских бальных танцев входят 5 элементов:

Самба

Ча-ча-ча

Румба

Пасодобль

Джайв

Классический танец

Классический танец — основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

Бальный танец

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев. На этих занятиях могут

быть использованы различные атрибуты, например, веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также, как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды “Полька”, “Чарльстон”, “Вальс”, “Рок-н-ролл”.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Занятия проводятся в кабинете (актовом или танцевальном зале), соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. В кабинете соответствующее нормам освещение; периодически проветриваться. Имеется

раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Оборудование:

музыкальная аппаратура,

компьютер;

проектор;

экран;

сменная обувь;

костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы).

Информационные ресурсы: аудио записи, видео материалы по темам, DVD диски с

обучающими материалами, интернет-ресурсы:

https://studopedia.ru/20_10205_kriterii-otbora-muzikalnogo-materiala-dlya-detskih-horeograficheskikh-postanovok.html

<https://infourok.ru/statya-narodniy-tanec-i-ego-stili-747304.html>

Методические ресурсы: календарные учебные графики, планы-конспекты занятий, сценарные планы, методические разработки для проведения мероприятий.

Формы: беседа, открытое занятие, обсуждение, показ видеоматериала, музыкально-ритмические упражнения, игра, самостоятельная работа, тренировочные упражнения, концерты.

Ведущей, доминирующей идеей обучения программы является системно-деятельностный подход. Главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности. Используются следующие принципы и

технологии: доступности и целесообразности в выборе основных элементов различных видов танца; познанию и пониманию связи танца с музыкой, песней, литературой, изобразительным искусством; творческому восприятию народных танцев и современных танцевальных композиций; изучению основ народно-сценического танца, которые предусматривают развитие у учащихся пластики тела, координации

движений, музыкальности, выразительности - способствует гармоническому и физическому развитию.

Структура занятия, его основные этапы:

- организованный вход в зал,
- разминка,
- повторение пройденного материала (актуализация),
- изучение нового материала,
- репетиционно-постановочная деятельность,
- игра,
- организованный выход из зала.

Формы аттестации / контроля – педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, конкурсы, открытые уроки, самостоятельная работа, концерты.

Оценочные материалы

Для определения имеющихся навыков работы и оценки результатов освоения программы, три раза в год проводятся диагностические исследования - тестирование, педагогическое наблюдения

Педагогом осуществляется мониторинг образовательной деятельности обучения, поэтапно:

1 этап: входная диагностика, исследование уровня обучаемости детей до начала занятий по программе;

2 этап: промежуточная диагностика;

3 этап: аттестация по завершению освоения программы.

Ведутся мониторинговые исследования по:

- сохранности контингента учащихся;

- мониторинг качества образования;
- уровня обучаемости и творческого развития учащихся;
- мониторинг результатов участия, учащихся в конкурсах, концертах, мероприятиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барышникова, Г.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ 2001.
2. «Ритмика и танец» Программа для отделений обще эстетического образования и хореографических отделений школ искусств. /- Москва, 1980.
3. «Народно - сценический танец» Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - Москва, 1983.
4. Власенко, Г.Я. Первая энциклопедия музыки. Танцы народов Поволжья г. Самара. - М.: Маха, 1999.
5. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. Киев: Сталкер, 2002.
6. Мавромати, Д.Г. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Театр - студия «Да» «Я вхожу в мир искусств». М., 1997.
8. «Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей» Центр внешкольной работы Железнодорожного района г. Самары/ Самара, 2002.
9. Потуданская О.В. Образные программы по эстетическому воспитанию детей. «Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта». Новочеркасск. Ростовская область.
10. Каминская Н.В. Сюжетные танцы. М.: Искусство, 1970.
11. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: Учеб. для вузов. - Сб. Питер, 2000.
12. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. Мн.: Университетское, 2000. МарТ, 2000.
13. Дьячкова М.Н. Образовательная экспериментальная программа «Танцевальная мозаика» ,2011. Тамбов

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)