

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 52 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

«НИМАЗ ПРЕДМЕТЬЕСТЫ МУРОМЫТЫСА
ТОДЫТОНЭН 52-ТЙ НОМЕРО
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО ШКОЛА»
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ КОНЪДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ

426050, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.9 Января, 249, тел./факс 45-29-37, E-mail: 52school.udm@mail.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №52»
Т.И.Попова
Приказ № 182
от «30» августа 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные бальные танцы»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Кравцева Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на достижение планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся, посещающих кружок «Спортивные бальные танцы».

В последние годы спортивные бальные танцы пользуются большой популярностью и получили огромное распространение во многих странах мира. Наша страна не является исключением, так как тысячи ребят, подростков и взрослых людей хотят заниматься спортивными бальными танцами. Современный спортивный бальный танец – явление, соприкасающееся с аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. Одной из важнейших наук является психология танцевального спорта, ее взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений тренера с учеником и его родителями, атмосфера танцевального коллектива, процессе создания образа танцевальной пары, влияние всех этих моментов на достижения в спортивных соревнованиях.

В настоящее время спортивные танцы являются массовым видом спорта и за последние несколько лет, этот зрелищный, красочно оформленный вид состязаний, получил значительное развитие.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность:

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия спортивными бальными танцами особенно актуальны в детском возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В данной образовательной программе (ОП) **актуально**, что занятия максимально приближены к местам проживания детей, то есть проводятся на спортивных площадках учебных учреждений, где они обучаются. Дети получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований.

Отличительные особенности программы.

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений. Выбор методов и приемов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем. Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-8 лет.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 36 учебных недель. Объем академических часов за первый год обучения составляет 72 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- учебное занятие, которое проводится по группам;
- конкурсы, открытые занятия;
- отчетные концерты.

Для реализации программы используются следующие технологии:

- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии (музыкальные, сюжетные);
- технология индивидуализации обучения.

Форма подведения итогов реализации программы:

- конкурсы и фестивали различных уровней в течение учебного года;
- заключительный отчетный концерт в конце учебного года.

Сроки освоения программы - 1 год.

Форма обучения-очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость в группах – 12 - 15 человек.

Цель и задачи программы.

Цель:

- приобщение детей к эстетическим ценностям, создание условий для духовного и физического развития детей.

Задачи:

- приобретение системы знаний, умений и навыков, разнообразной техники исполнения спортивных бальных танцев;
- развитие коммуникативных навыков, совместной координации движения и актерской выразительности при создании концертных номеров;
- развитие и воспитание спортивных качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности), укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;
- развитие чувства ритма.

Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Ритмика	8	2	6	контрольное

					исполнение
3.	Общая физическая подготовка	8	2	6	контрольные испытания
4.	Партерный экзерсис	20	5	15	контрольные испытания
	4.1. Упражнения на укрепление голеностопного сустава	4	1	3	
	4.2. Упражнения на развитие выворотности ног	4	1	3	
	4.3. Упражнения на развитие гибкости	4	1	3	
	4.4. Укрепление мышц спины	4	1	3	
	4.5. Растяжка	4	1	3	
5.	Европейская программа	12	2	10	наблюдение, контрольное исполнение
	5.1. Медленный вальс	6	1	5	
	5.2. Квикстеп	6	1	5	
6.	Латиноамериканская программа	12	2	10	наблюдение, контрольное исполнение
	6.1. Самба	6	1	5	
	6.2. Ча-ча-ча	6	1	5	
7.	Выступления	8		8	Концерты, конкурсы, фестивали.
8.	Заключительное занятие	2		2	контрольное исполнение
	Итого часов	72	15	57	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с правилами техники безопасности: 1) правила поведения на занятии; 2) правила пожарной безопасности; 3) правила дорожного движения; 4) знакомство с действиями в случае чрезвычайной ситуации. Знакомство с планом работы на год, с целями и задачами 1 года обучения. Гигиена.

Теория: Понятие о гигиене. Уход за телом и зубами. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви. Беседа: «История возникновения балльных танцев».

2. Ритмика.

Теория:

- понятие о строении музыки: музыкальное вступление, мотив, фраза, предложение;
- понятие о жанрах музыки: марш, танец, песня;
- понятие о характере музыки (грустная, веселая, печальная, торжественная);
- понятие о темпах в музыке (медленный, быстрый, умеренный);

Практика:

- движения на середине зала: танцевальные шаги по кругу, упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, упражнения для развития координации, упражнения для быстроты мышечной реакции, прыжки, подскоки, галоп, перескоки, легкий бег;
- В форме игры закрепление понятий музыкальной грамоты.

3. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития мышц ног, спины, брюшной полости. Развитие выносливости. Растяжка.

4. *Партерный экзерсис*

Теория: понятие партерного экзерсиса, его значение в искусстве хореографии.

Практика: упражнения на развитие физических данных:

- выворотности ног;
- гибкости, растяжки;
- упражнения для исправления осанки, укрепление различных мышц тела.

5. *Европейская программа спортивно-бальных танцев*

Теория: изучение истории возникновения и основных характеристик танцев «Медленный вальс» и «Квикстеп».

Практика:

- Основные фигуры танца «Медленный вальс», формирование хореографической вариации
- Основные фигуры танца «Квикстеп», формирование хореографической вариации

6. *Латиноамериканская программа спортивно-бальных танцев*

Теория: История возникновения и основные характеристики танца «Самба», «Ча-ча-ча».

Практика:

- Основные фигуры танца «Самба», формирование хореографической вариации
- Основные фигуры танца «Ча-ча-ча», формирование хореографической вариации

7. *Выступления*

Выступление на конкурсах, фестивалях и концертах.

9. *Заключительное занятие*

Практика: На заключительном занятии отслеживаются результаты данного года обучения. Оно проводится в форме открытого занятия для родителей.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание изученной терминологии;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- знание и грамотное исполнение изученных фигур европейской программы («Медленный вальс», «Квикстеп»)
- знание и грамотное исполнение изученных фигур латиноамериканской программы («Самба» и «Ча-ча-ча»)

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении упражнений;
- анализ своих результатов;
- развитие общей координации.

Личностные результаты:

- развитие артистизма и эмоциональное раскрепощение;

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- развитие дисциплинированности, чувства ответственности, трудолюбия и упорства.

Комплекс организационно-педагогических условий программы

Календарный учебный график

- «у» - учебные занятия,
- «т»- теория,
- «к» - каникулярный период,
- «а» - промежуточная/итоговая аттестация

месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Всего неде ль	Всего Часов
Неделя (занятость)	т т у у	у у у у	у у у у у	т т у у а	к у у у у		
Месяц	Февраль	Март	Апрель	Май			
Неделя (занятость)	у у у у	у у у у	у у у у	а к к			

Условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальные обеспечения:

- просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, зеркала);
- форма для учащихся (футболка, танцевальные юбка/брюки, лосины, спортивные штаны, кроссовки, балетки, туфли для спортивно-бальных танцев, подобранные волосы);
- музыкальные плей-листы;
- музыкальная колонка;
- танцевальный станок;
- спортивный инвентарь (коврики, маты).

Формы аттестации и контроля

Для оценки успешности выполнения программы используются следующие методы контроля:

- наблюдение;
- контрольное исполнение на оценку;
- контрольные испытания и тесты;
- открытые занятия;
- танцевальная импровизация по заданному стилю и теме;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях разного уровня.

Форма итоговой аттестации - зачетное занятие.

Оценочные материалы

- наблюдение в процессе занятий;
- психологические тесты
- тест на знание изученной терминологии

- таблицы контрольных испытаний
- аналитические справки по посещаемости, динамике участия в конкурсах и их результативности;
- дипломы за участие в конкурсах и фестивале.

**ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА
В ТВОРЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ**

Отметь знаком «+» ту оценку некоторого свойства коллектива твоего класса, которая, по-твоему, является правильной.

+3 – положительное свойство, описанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство, описанное слева, проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство, описанное слева, проявляется достаточно часто;

0 – затрудняюсь ответить, т.к. противоположные свойства, описанные справа и слева проявляются одинаково часто;

- 1 – отрицательное свойство, описанное справа, проявляется достаточно часто;

- 2 – свойство, описанное справа, проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство, описанное справа, проявляется в классном коллективе всегда.

Итак, оцени состояние вашего классного коллектива в баллах по следующим свойствам.

Обработка результатов

Подсчитывается средний показатель оценки социально-психологического климата учебного коллектива.

Интерпретация результатов:

+2 – +3 – высокая степень благоприятности социально-психологического климата учебного коллектива;

0 – +2 – достаточная степень благоприятности социально-психологического климата;

- 1 – 0 – недостаточная степень благоприятности социально психологического климата;

- 3 – - 1 – неблагоприятный социально психологический климат.

№ и/п	Свойства положительные								Свойства отрицательные
		+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
1.	Бодрый жизнерадостный тон, настроение								Подавленное, унылое настроение
2.	Доброжелательность во взаимоотношениях								Конфликты во взаимоотношениях
3.	Взаимное расположение и понимание между мальчиками и девочками								Мальчики и девочки конфликтуют между собой
4.	Участникам коллектива нравится быть вместе, хочется чаще находиться в коллективе. участвовать, в совместных делах в свободное время								Участникам коллектива выражают безразличие к более тесному общению, отказываются участвовать в совместных делах в свободное время
5.	Успехи и неудачи остальных учеников вызывают сопереживание, искреннее участие и сочувствие всех членов коллектива								Успехи и неудачи отдельных учеников вызывают зависть или злорадство других членов коллектива

Опрос на знание теории по программе «Спортивно-бальные танцы» Начальный уровень

Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодие 1 г.об.

1. Что такое танец?
2. Перечисли правила поведения в хореографическом зале?
3. Какая форма должна быть на занятиях танцами? И почему?
4. Что такое музыкальность? Чем отличается музыка вальса от польки?

10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Критерии оценивания (приложение 3): за каждое контрольное испытание максимальное количество баллов 10, в совокупности 100 баллов.

85-100 баллов- высокий уровень, 65 –
84 балла – средний уровень,
65 и меньше – низкий уровень освоения программы.

**Оценка на зачетном уроке, контрольном или открытом уроке
выставляется по десятибалльной шкале.**

Критерии оценок:

10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, в характере исполнения в полном объеме, но недостаточно эмоционально и уверенно.

8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

6 Баллов – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая

дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.

3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок. 1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

Участие в конкурсах (фестивалях)

Уровень подготовленности	1 год обучения	2 год обучения
Низкий	- выступление на одних-двух концертах, на уровне школы	- выступление на трех конкурсах муниципального уровня
Средний	- выступление на трех-пяти конкурсах муниципального и республиканского уровня, с присуждением звания Дипломанта	выступление на трех-пяти конкурсах муниципального и республиканского уровня, с присуждением звания Дипломанта
Высокий	- выступление в 5 и более конкурсах всероссийского и международного уровня, с присуждением звания Лауреата.	выступление в шести и более конкурсах разного уровня, с присуждением звания Лауреата.

Методическое обеспечение программы

Основная часть данной программы базируется на методических разработках Российской Государственной Академии Физической Культуры, на перечне фигур, рекомендованных к исполнению, документах и положениях Федерации танцевального спорта России, а также на методике преподавания «Формейшн» для детей младшего школьного возраста Каражовой Т.А.

Список литературы

Для педагогов:

1. Алекс Мур «Пересмотренная техника европейских танцев» СПб.: 1993
2. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
3. Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца – М., 1972.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. Издательство Эксмо, 2003; Издательство «Терция», Москва, 2003 г.
5. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г. Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
6. Информационный бюллетень для учителей танцев. – Лондон – СПб., 1994-1998.
7. Машков А.В., А.М. Машкова и др. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.
8. Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем. – 2000. – № 1.
9. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника».
10. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. – Лондон – СПб., 1996. – 47 с.
11. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Самба. – Лондон – СПб., 1996. – 68 с.
12. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. – Лондон – СПб., 1996. – 69 с.
13. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Румба. – Лондон – СПб., 1996. – 66 с.
14. Пин Ю. С. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Пасодобль. – Лондон – СПб., 1996. – 71 с.
15. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
16. Спортивные танцы. – 1997-2002.
17. Стриганова В. М., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 1978. – 422 с.
18. Студия «Диваданс», С.-Петербург, 2005г.
19. Уолтера Лэрда (Уолтер Лайред) «Техника латинских танцев» СПб.: 1997.
20. Франего Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М., 1989г.

Для обучающихся:

1. Т.К. Васильева. Секрет танца. Санкт-Петербург, 1997 г.
2. О.В. Володина, Т.Б. Анисимова. Самоучитель клубных танцев. Ростов-на-Дону, 2005 г.
3. В.Г. Иванов. Русские танцовщики XX века. Пермь, 1994 г.
4. Мур А. Бальные танцы: - М. ООО «Издательство Астрель». 2004

Электронный ресурс:

Вариации танцев

https://www.youtube.com/watch?v=nIc7SQ7DfqE&list=PLBZhk-2lQWMUMIJrnUqBKZ5Lrh5qI_s99

Техника спортивно-бальных танцев

https://www.youtube.com/watch?v=Xu9CwaX0nj0&list=PLBZhk-2lQWMUVkhum_Ie_939JqB6uvzVd