

Управление образования г. Волгодонска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр «Миф» г. Волгодонска
(МБУДО «Центр «Миф» г. Волгодонска)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
школы бальных танцев «*Вдохновение*»

Направленность:	Художественная
Срок реализации:	1 год
Возраст обучающихся:	14-18 лет
Автор - составитель:	Педагог дополнительного образования - Максимова Ирина Сергеевна

г. Волгодонск, 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Звезда» разработана с учетом следующих документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726- р.
- ✓ Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»(за регистрировано в Минюсте России 27 ноября 2013 г. N 30468) .
- ✓ Постановление от 04.07. 2014 г. № 41 об утверждении САН ПИН 2.4.4. 3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ✓ Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Центр "Миф" г. Волгодонска (МБУДО "Центр "Миф" г. Волгодонска);
- ✓ Образовательной программы МБУДО "Центр "Миф" г. Волгодонска.

Направленность программы - **социально-педагогическая.**

Тип программы – модифицированная. Данная программа разработана на основе программы «Спортивный (бальный) танец» (автор - педагог дополнительного образования Кондрашова И.В. г.Мичуринск 2009г. ,программы дополнительного образования детей «Бальный танец» (автор - педагог дополнительного образования Ерина А.С.) п.Перво-майский Тамбовской области 2009г. и программы «Мир танца» (автор - педагог дополнительного образования Станев А.Н.) г. Волгодонск Ростовской области.

Бальный танец с начала XX века исторически развивался от простого, бытового, массового танца к одному из красивейших видов искусства движения человека в музыкальном ритме. В наше время произошло слияние, взаимопроникновение танца как искусства и спортивного развития бальной хореографии. Бальный танец сегодня - это синтез отношений и движений, танцевальной, музыкальной и художественной культуры.

Танцевальное искусство является одним из важнейших составляющих полноценного эстетического совершенствования, гармоничного духовного и физического развития ребенка, особенно в современный период, когда засилье компьютеров и телевидения привело к проблемам гиподинамии подрастающего поколения.

Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Бальный танец, являясь сложной синтетической деятельностью, оказывает влияние на развитие различных сторон психики ребенка. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, благотворно сказывается на становлении гармоничной личности.

Обучение детей по программе школа бальных танцев «Вдохновение», предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и

радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

Цель: воспитание у детей-подростков чувства прекрасного, совершенствование владения собственным телом и умения общаться с представителями противоположного пола через освоение международной программы спортивных (бальных) танцев.

Задачи

Обучающие задачи:

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца.

Развивающие задачи:

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- совершенствование и улучшение физических функций детского организма (развитие правильной осанки, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости) в целом – оздоровление организма;

- развитие чувства ритма и музыкальности детей, их моторико-двигательной и логической памяти, восприятия, внимания, воли, мышления, эмоциональной сферы;
- развитие правильной половой идентификации и воспитание присущих ей черт характера (мужественность, женственность);
- формирование навыков творческой деятельности у обучающихся, проявляющих увлечённость к бальному танцу.

Воспитательные задачи:

- формирование коммуникативной культуры через взаимодействие с партнёром;
- формирование трудолюбия, творческой активности и самостоятельности;
- воспитание чувства собственного достоинства, внутренней гармонии, дисциплинированности, чувства долга и ответственности, а также личной социальной значимости;
- приобщение подростка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Специальные задачи:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата детей в подростковом возрасте;
- совершенствование их психомоторных способностей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей.

Возраст детей 14-18 лет.

Срок реализации: 1 год, программа рассчитана на 72 учебных часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты от реализации программы:

- Знают позиции рук и ног, названия классических движений, основные термины, понятия;
- имеют первичные сведения об особенностях балльных танцев;
- владеют основами музыкальной грамотности;

- после года обучения умеют технически правильно танцевать основные движения танцев по программе начинающих танцоров - фигурный вальс, медленный вальс, венский вальс, танго, самба, ча-ча-ча, джайв;
- определяют темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- ритмично двигаются в музыке и различают особенности ритма, темпа музыки, динамики, музыкальные акценты;
- имеют достаточную координацию движений и устойчивость;
- владеют коммуникативными навыками, осознают свою значительность в коллективе;
- владеют первоначальными навыками взаимодействия в паре;

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Метод наблюдения (определяется преподавателем).
2. Открытые уроки / итоговые занятия.
3. Участие в мероприятиях различного уровня (например: «Последний звонок» в школе и т.д.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Раздел	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Техника безопасности, режим занятий.	1.Техника безопасности (инструктаж по технике безопасности). 2.Режим занятий (информация о расписании занятий).	0.8 0.2		1
2.	Вводный.	1.Вводное занятие: -особенности внешнего вида обучающихся, правила поведения на занятии, этические правила поведения во время занятий. Знакомство с историей и особенностями бального танца; -поклоны как приветствие и прощание, позиции рук и ног, знакомство с понятием «линия танца» и с танцевальными направлениями.	0.5	0.5	1
Европейская программа (стандарт).					
3.	Медленный вальс.	1.Изучение основных движений и фигур танца: -правая и левая перемена медленного вальса по одному и в парах; -правый поворот по одному и в парах; -левый поворот по одному и в парах; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцевальной композиции.	1.5	5.5 1	8
4.	Танго.	1.Изучение основ танца: -основной ход танго; -звено; -закрытый променад; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцевальной композиции.	1.5	5.5 1	8
5.	Венский вальс.	1.Изучение основ танца: -правый поворот по одному и в паре; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцевальной композиции.	1.5	5.5 -	7

6.	Фигурный вальс.	1.Изучение основных фи-гур танца: -балянсэ; -вальсовые повороты партнеров друг от друга; -окошечко; -смена мест партнеров-«встреча-разлука»; -вальсовая дорожка; -вальсовые повороты под рукой; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцеваль-ной композиции.	1.5	6.5 2	10
Латино-американская программа (латина).					
7.	Ча-ча-ча.	1.Изучение основных дви-жений и фигур танца: -основное движение; -нью-йорк; -поворот вправо и влево; -рука к руке; -лок вперед, назад; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцеваль-ной композиции.	1.5	5.5 1	8
8.	Самба.	1.Изучение основных дви-жений и фигур танца: -ритмическое баунс дви-жение; -основные движения с правой и с левой ноги; -виск вправо и влево; -самба-ход на месте; -вольта; -бота фого; -променадный и боковой променадный самба-ход; -крисс кросс бота фого; -крисс кросс вольта; -повторение и отработка изученного материала. 2.Постановка танцеваль-ной композиции.	1.5	6.5 2	10
9.	Джайв.	1.Изучение основных дви-жений и фигур танца: -основное движение; -перемена справа налево; -перемена слева направо; -перемена рук за спиной; -американский спин; -повторение и отработка	1.5	6.5	9

		изученного материала. 2.Постановка танцеваль-ной композиции.		1	
10.	Упражнения для разминки.	1.Упражнения, развиваю-щие : -координацию; -баланс; -пластику; -силу рук, ног и всего тела и др.		9	9
11.	Итоговое занятие.	1.Открытый урок для родителей: -подведение итогов; -демонстрация изученных композиций;	0.3	0.7	1
Итого:			12.3	59.7	72

Содержание программы

Раздел №1: Техника безопасности.

Тема: Техника безопасности, режим занятий.

Теория - 1. (инструктаж по технике безопасности, информация о расписании занятий).

Раздел №2: Вводный.

Тема: Вводное занятие.

Теория - 0.5 ч. (Особенности внешнего вида обучающихся, правила поведения на занятии, этические правила поведения во время занятий. Знакомство с историей и особенностями бального танца, просмотр видеоматериала.)

Практика - 0.5 ч. (поклоны как приветствие и прощание, позиции рук и ног, знакомство с понятием «линия танца» и с танцевальными направлениями).

Европейская программа (стандарт).

Раздел №3: Медленный вальс.

Тема: Изучение основных движений и фигур танца медленный вальс.

Теория – 1.5ч. (принципы движения в паре, принципы взаимодействия и ведения в паре).

Практика – 5.5ч.:

- правая и левая перемена медленного вальса по одному и в парах;
- правый поворот по одному и в парах;
- левый поворот по одному и в парах.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 1ч. (постановка схемы медленного вальса).

Раздел №4: Танго.

Тема: Изучение основных движений и фигур танца танго.

Теория – 1.5ч. (принципы движения в паре, принципы взаимодействия и ведения в паре).

Практика – 5.5ч. (разучивание фигур танца):

-основной ходтанго;

-звено;

-закрытый променад.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 1ч. (постановка схемы танго).

Раздел №5: Венский вальс.

Тема: Изучение основ танца венский вальс.

Теория – 1.5ч. (принципы движения в паре, принципы взаимодействия и ведения в паре).

Практика – 5.5ч.:

-растягивание линий корпуса;

-баланс;

-укрепление голеностопа;

-правый поворот по одному и в паре.

Тема: Постановка танцевальной композиции - отсутствует.

Раздел №6: Фигурный вальс.

Тема: Изучение основных фигур танца «Фигурный вальс».

Теория – 1.5ч. (принципы движения в паре, принципы взаимодействия и ведения в паре).

Практика – 6.5ч. (разучивание фигур танца):

-балянсэ;

-вальсовые повороты партнеров друг от друга;

-окошечко;

-смена мест партнеров;

-«встреча-разлука»;

-вальсовая дорожка;

-вальсовые повороты под рукой.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 2ч. (постановка танцевальной схемы фигурного вальса).

Латино-американская программа (латина).

Раздел №7: Ча-ча-ча.

Тема: Изучение основных движений и фигур танца ча-ча-ча.

Теория – 1.5ч. (характерные особенности танцевания латино-американских танцев, принципы работы бедер, сторон корпуса в танце ча-ча-ча).

Практика – 5.5ч. (разучивание фигур танца):

- основное движение;
- нью-йорк;
- поворот-«переключатель» вправо и влево;
- рука к руке;
- лок вперед, назад.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 1ч. (постановка танцевальной схемы ча-ча-ча).

Раздел №8: Самба.

Тема: Изучение основных движений и фигур танца самба.

Теория – 1.5ч. (характерные особенности танцевания латино-американских танцев, принципы работы бедер, сторон корпуса в танце самба).

Практика – 6.5ч. (разучивание фигур танца):

- ритмическое баунс движение;
- основные движения с правой и с левой ноги;
- виск вправо и влево;
- самба-ход на месте;
- вольта;
- бота фого;

- променадный и боковой променадный самба-ход;
- крисс кросс бота фого;
- крисс кросс вольта.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 2ч. (постановка танцевальной схемы самбы).

Раздел №9: Джайв.

Тема: Изучение основных движений и фигур танца.

Теория – 1.5ч. (особенности танцевания свинговых, рок-эн-рольных танцев).

Практика – 6.5ч. (разучивание фигур танца):

- основное движение;
- перемена справа налево;
- перемена слева направо;
- перемена рук за спиной;
- американский спин.

Тема: Постановка танцевальной композиции.

Практика - 1ч. (постановка танцевальной схемы джайва).

Раздел №10: Упражнения для разминки.

Тема: Упражнения, развивающие координацию, баланс, пластику, силу рук, ног и всего тела и др.

Практика - 9ч.

Раздел №11: Итоговое занятие.

Тема: Открытый урок для родителей.

Теория – 0,3ч. (подведение итогов).

Практика – 0.7ч. (демонстрация изученных композиций).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Необходимые условия успешной реализации программы:

1. Профессиональное мастерство педагога.
2. Положительная мотивация детей.
3. Благоприятный психологический климат в коллективе.
4. Соответствие содержания программы возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.
5. Успешное освоение программного материала по годам обучения.
6. Стабильность детского коллектива.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Программно-методическое обеспечение.
9. Материально-техническое обеспечение программы:
 - танцевальный зал с зеркалами и раздевалками;
 - сценические костюмы, танцевальная обувь;
 - аппаратура (магнитофон MP 3, видеотехника (ноутбук));
 - видеоматериалы:
 - С. Хиллер 1-й аттестационный семинар для тренеров и судей. Стандартные танцы. Москва 1996г. , USB flash drive.
 - Д. Херн 2-й аттестационный семинар по латиноамериканской программе. Москва 1997г., USB flash drive.
 - С. Хиллер 3-й аттестационный семинар. Европейские танцы. Москва 1998г., USB flash drive.
 - Э. Хэйли 4-й аттестационный семинар. Стандарт. Основные фигуры. Москва 1999г, 1 диск CD.
 - Б. Ватсон, К. Харди. Практический семинар по латиноамериканским танцам. Москва, 1999г., 1 диск CD.

- Международный конгресс тренеров и судей. Блекфул (Великобритания) 2000г. ., 2 диска CD.
- Кубок мира в Кремле 2007г., USB flash drive.
- Аудиоматериалы (диски mp3,USB flash drive) :
 - Росс Митчелл и его оркестр (с вокалом).
 - Оркестр Рэя Девиса.
 - Оркестр Чарльза Барлоу.
 - Оркестр и хор Рэя Кониффа.
 - Оркестр Монти Пирса.
 - Оркестр и хор Джеймса Ласта.
 - Оркестр Брайана Смита.
 - Оркестр Виктора Сильвестра.
 - Оркестр Хуго Штрассера.
 - Оркестр Гюнтера Норриса.
 - Оркестр Рассела Скотта.
 - Оркестр Макса Грегора.
 - Оркестр Бенна Барпа.
 - Оркестр Рэя Чарльза.
 - Оркестр Томми Хоукинса и другие.

10.Соблюдение санитарно-гигиенических норм и безопасных условий деятельности детского коллектива.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Постановление от 04.07. 2014 г. № 41 об утверждении САН ПИН 2.4.4. 3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Список литературы для педагога

1. Ховард Г. Техника европейских танцев/Г.Ховард.-М.:Артис,2003.-255 с.-ISBN 5-93682-136-6
2. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев.Часть 1/У.Лэрд.- М.:Артис,2003.-179 с.-ISBN 5-93682-142-0
3. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев.Часть 2/У.Лэрд.- М.:Артис,2003.-242 с. ISBN 5-93682-143-9
4. Пуртова Т.В. «Учите детей танцевать». М.,2003, с.5.

5. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона/Г.Смит-Хэмпшир.-Томск:СТТ, 2000.-288 с.-ISBN 5-93629-021-2
6. Занков Л.В.Избранные педагогические труды.-М.: Педагогика,1990.-424 с. ISBN 5-7155-0200-4
7. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
8. Бальные танцы/ Сост. М.Ф.Попова. - М.: Сов. Россия, 1987. -80 с.
9. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
10. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.

Список литературы для детей

1. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
2. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
3. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.