

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 »
Муниципальное образование город Армавир

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ № 14
_____ А.С. Силин
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Танцевальный серпантин»
название программы

Срок реализации программы: 1 год (162ч)

Возрастная категория: 12-18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID- номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Довтоленко Денис Владимирович,
учитель математики

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.
Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Изменения, которые происходят в жизни современного общества: стремительное расширение информационного поля, развитие новых форм коммуникации и др. оказывают существенное влияние и на развитии традиционных видов искусства.

Сегодня хореография становится одной из составляющих театра, массовых зрелищ, телевизионных программ, физической культуры и спорта, медицины, что предполагает появление новых видов профессий, связанных с хореографическим искусством.

Для построения реалистичных прогнозов перспективы своей будущей профессиональной деятельности школьнику необходим собственный опыт переживаний, связанных с профессиональной деятельностью. Приобрести данный опыт учащийся имеет возможность посредством участия в предлагаемых профессиональных пробах, предполагающих включение элементов различных видов профессиональной деятельности в области хореографического искусства.

Бальные танцы и, в частности, спортивные бальные танцы, предполагают точное и эффективное исполнение технических элементов. Танцы активно развивают физическую силу и выносливость, координацию и гибкость, дисциплину и командный дух. Наряду с двигательными навыками, большое значение имеет эстетическое впечатление. Дети, занимающиеся бальными танцами, получают разностороннее интеллектуальное и музыкальное развитие, у детей формируется художественный вкус и культура общения, умение воплотить художественное содержание танца, передать его зрителю. Кроме того, у детей формируется умение достойно держать и преподносить себя людям, и как следствие, дети начинают увереннее чувствовать себя в окружающем мире, у них вырабатывается активная жизненная позиция, позволяющая быть успешным в обществе.

Для многих обучающихся данная программа может становиться первым звеном в их профессиональном самоопределении в области культуры и искусства.

В ориентации на профессиональную хореографическую деятельность особенно важным является начальный этап обучения, который закладывает фундаментальные основы профессионального развития – в области танцевального спорта.

Танцевальная подготовка на данном этапе предоставляет возможность целенаправленной профессиональной ориентации обучающихся на специальности хореографической направленности (танцевальный спорт), что создает условия для их раннего самоопределения и творческой самореализации в различных видах хореографического искусства.

Кроме того, данная программа нацелена на укрепление общего здоровья школьника и приобщение к здоровому образу жизни.

При посещении школ и занятиях дома дети испытывают большие статические нагрузки, дефицит двигательной активности приводит к нарушению хода естественного развития ребенка.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие необходимых физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Обучение в рамках данной образовательной программы состоит в обеспечении досуга детей и подростков, развитии их физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и укреплении общего здоровья. Программа увлекает молодых исполнителей, а возможность самовыразиться и самореализоваться помогают представить себе, могут ли они в дальнейшем связать свою судьбу со спортом, творчеством, педагогикой.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Цель программы.

Создание условий для первичного самоопределения в сфере потребностей и интересов к танцевальному спорту и танцевальному искусству через ознакомление детей с основами танцевальной практики, приобщение их к здоровому образу жизни и привлечения для занятий танцами.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить базовым основам техники исполнения танца Вальс (Медленный вальс, Венский вальс, Фигурный вальс и другие), классического танца и народного.
2. Ознакомить с историей возникновения классического танца и народного, танца Вальс, различными видами Вальса.
3. Сформировать общие представления об основной танцевальной терминологии, особенностях исполнения различных видов Вальса (ритмические и музыкальные).

Развивающие:

1. Развитие основ исполнительских способностей обучающихся (внимание, выносливости, синхронности, координации, пластики движений, ориентации в танцевальном зале).
2. Развитие у обучающихся основных навыков концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мысленных команд.
3. Развитие способностей к самореализации через создание разнохарактерных художественных образов в различных видах Вальса.
4. Формирование допрофессиональной компетентности учащегося, оказание учащимся профессиональной поддержки в самоопределении и выборе будущей профессии в области культуры и искусства.

Воспитательные:

1. Воспитание у обучающихся положительной мотивации на обучение, правильной самооценки.
2. Воспитание эстетического вкуса обучающихся, культуры исполнительской деятельности в процессе освоения ими танцевальной программы; формирование культуры и норм поведения, нравственно-коммуникативных качеств личности.
3. Формирование у обучающихся устойчивой тенденции к ведению здорового образа жизни.

Категория обучающихся.

Программа разработана для обучающихся от 8 до 16 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется при желании ребёнка, наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний заниматься спортивными бальными танцами (танцевальный спорт) и заявления родителей (законных представителей).

Срок реализации программы.

1 год (162 часа).

Формы организации образовательной деятельности.

По способу получения образования – очные.

По способу организации обучающихся – групповые.

Занятия проводятся в разновозрастной или разновозрастной группе в

зависимости от особенностей набора, численный состав группы – 10-15 человек.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты.

По окончании курса обучения дети будут:

знать:

историю возникновения классического танца и народного, танца Вальс и его основных видов;

специальную танцевальную терминологию в соответствии с содержанием программы;

ритмические и музыкальные особенности различных видов классического танца и народного, Вальса;

основы техники исполнения основных фигур Вальса;

общие принципы ориентации в танцевальном зале;

правила поведения в танцевальном зале

уметь:

применять специальную танцевальную терминологию;

исполнять под счёт и под музыку танцевальные фигуры и схемы по изученному виду Вальса (соло, в линиях, по кругу, а некоторые танцевальные движения и парные танцы – в паре);

ориентироваться в пространстве и в танцевальном зале по линии танца и другим направлениям движения в танце;

координировать свое тело в пространстве под заданный музыкальный ритм и темп;

корректировать с помощью педагога дополнительного образования свои танцевальные движения при выполнении заданий;

анализировать с помощью педагога дополнительного образования собственное исполнение и исполнение других.

Личностные результаты освоения программы.

Результаты развития обучающихся.

Обучающиеся:

овладеют уверенностью в своих силах, понимать необходимость стремления к постоянному саморазвитию;

научатся правильно понимать сущность «ситуации успеха»;

получат навыки ведения здорового образа жизни;

смогут использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни с целью формирования своих профессиональных интересов.

Результаты воспитания обучающихся.

Обучающиеся:

приобретут опыт организации своей деятельности;

приобретут опыт взаимодействия с другими членами коллектива;

будут уметь уважительно относиться к деятельности других;

будут уметь адекватно воспринимать от педагога оценки своей деятельности и её результатов;

получат навыки в выполнении нравственно-этических норм;

приобретут опыт заинтересованного и уважительного отношения к творческим инициативам и опытам своих сверстников;

познакомятся с лучшими образцами танцевального исполнения различных

видов Вальса;

будут осознавать своё стремление к самореализации социально-адекватными способами.

**Содержание программы.
Учебный (тематический) план**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практик а	всего
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1	-	1
2	История танца	20	-	20
3	Виды вальсов	2	-	2
4	Фигурный вальс	4	10	14
5	Медленный вальс	4	20	24
6	Венский вальс	4	10	14
7	Классический танец	10	30	40
8	Народный танец	10	30	40
9	Танцевальная практика. Применение танцевальной практики в профессиональной деятельности		6	6
10	Открытый урок	-	1	1
Итого				162

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие. Инструктаж.

Общее содержание программы занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном зале. Гигиенические требования к танцевальным занятиям, требования к танцевальной обуви и тренировочной одежде.

Виды вальсов

Виды вальсов. Ритмические особенности основных движений (Танго-вальс (Аргентинский вальс), Вальс-бостон, Вальс-гавот и др.). Танго-вальс: комбинированный жанр, сочетающий в себе элементы танго и вальса.

Разучивание основных движений в исторических видах Вальса (сольно и в паре), ритмическое исполнение их под музыку.

История танца

Теория: Мелодия и движение. Темп. Контрастная музыка. Музыкальный размер.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо, влево. Музыкально-пространственные упражнения. Маршировка на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два. Ходьба пружинящим шагом, на носочках, на пяточках. Танцевальные шаги в образах животных. Хлопки притопы под ритм музыки.

Фигурный вальс

Вальс, вошедший в спортивную программу бальных танцев еще в СССР в 60х года 20 века. Характерен выполнением строгих фигур (элементов). Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Медленный вальс»

Из истории создания танца. Рассказ и показ лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых. Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса и рук во время движения. Положение головы во время движения. Закрытые перемены с правой ноги. Закрытые перемены с левой ноги. Натуральный поворот. Обратный поворот. Натуральный спин поворот. Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

«Венский вальс»

Из истории создания танца. Рассказ и показ лучших исполнителей танца в России и мире среди детей и взрослых. Секрет красоты венского вальса таится в изменчивом темпе и в постоянно чередующихся левых и правых поворотах. Стремительное кружение венского вальса основано на глубоком взаимопонимании пары, а движения выполняются плавно и с изяществом, несмотря на скорость кружения. Движение Подъем и снижение: без подъема в стопе на внутренней части поворота. Работа мышц по время движения («анатомия движения»). Работа стопы (каблук, носок). Геометрия движения в пространстве. Положение корпуса во время движения. Положение рук во время движения. Положение

головы во время движения.

Классический танец

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата ребёнка: осанка, опора, выворотность, эластичность и крепость голеностопного суставов. Позиции руки ног. Экзерсис. Поклон. Особенности народных движения, положение рук. Танцевальные шаги, прыжки.

Практика: Позиции ног (1,2,3,5). Позиции рук (подготовительная,1,2,3). Релеве (подъём на носочки). Деми плие (маленькое приседание). Крутки на месте (держим точку). Пор де бра. Прыжки (соте,эшапе(6,1 поз.)). Позиции рук, танцевальные шаги: хороводный, приставной, притопы. Ковырялочка, ёлочка, гармошка, припадание ,подготовка к присядке. Шаг польки, подскоки. Хлопки в ладоши.

Народный танец

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата ребёнка: осанка, опора, выворотность, эластичность и крепость голеностопного суставов. Позиции руки ног. Экзерсис. Поклон. Особенности народных движения, положение рук. Танцевальные шаги, прыжки.

Практика: Позиции ног (1,2,3,5). Позиции рук (подготовительная,1,2,3). Релеве (подъём на носочки). Деми плие (маленькое приседание). Крутки на месте (держим точку). Пор де бра. Прыжки (соте,эшапе(6,1 поз.)). Позиции рук, танцевальные шаги: хороводный, приставной, притопы. Ковырялочка, ёлочка, гармошка, припадание ,подготовка к присядке. Шаг польки, подскоки. Хлопки в ладоши.

Танцевальная практика

Знакомство с профессиями в области культуры и искусства.

Повторение и отработка изученных движений (фигур) и (или) композиций. Исполнение соло как отдельных фигур, так и в связке (композиции). Исполнение соло и/или в паре.

Открытый урок (1 час).

Проводится в форме открытого (зачетного) урока, на котором Обучающиеся показывают изученные движения (фигуры) и (или) композиции. Исполнение соло и/или в паре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская – СПб.: Планета музыки, 2014. – 116 с.
2. Барышникова Т.Г. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2001. – 256 с.
3. Богданов Г. Основы хореографической драматургии. – СПб.: Лань, 2017. – 168 с.
4. Вертохина А.В., Самакаева М.Ю. Педагогические условия активизации профессионального самоопределения обучающихся детской хореографической школы. Издательство ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», – Екатеринбург, 2013.- 140 с.
5. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 112 с.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей / серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 86 с.
7. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М., 2012. – 264 с.
8. Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте». М., РГУФКСМиТ, 2017.
9. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. – Издательство: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
10. Мошкова Е.И. Образовательная программа «Ритмика и бальные танцы». / ГОУ СОШ № 1243. – 1997. – 60 с.
11. Мур А. Европейские танцы. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть 1, 2, 4 / Пер. в англ. – СПб., 1993. – 320 с.
12. Рамо П. Учитель танцев. – Издательство: Планета музыки, 2016. – 224 с.
13. Спортивные танцы. Справочник. / Учебно-методическое пособие Московской федерации спортивного танца / Под ред. Мошкова А.В. – М., 2016. – 106 с.
14. Ховард Г. Техника исполнения европейских танцев / Пер. в англ. – СПб., 1999. – 326 с.
15. Чекушина Т.К. и др. Образовательная программа по спортивным бальным танцам. / Центр детского творчества «Рязанский». – 2007. – 46 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.wcdance.com/>
<http://www.worlddancesport.org/>
<http://www.rdu.ru/>
<http://www.vftsarr.ru/>
<http://www.russianmaster.ru/>
<http://www.moscowdance.ru/>
<http://www.dancesport.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025