

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия №5»

Е.А. Москалева

2023г.



ПРОГРАММА

Обучение бальным танцам

(ТСК «Квинта»)

Составитель программа

Скрябина О.С.—

педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

на НМС МАОУ «Гимназия №5»

Протокол № 28

От 30 августа 2023г.

Модель программы дополнительного образования

Идея развития:

От внеурочной деятельности к спорту высших достижений.

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт физкультурно-спортивную направленность, так как она предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Актуальность программы

В связи с принятием ФГОС перед общеобразовательными учреждениями стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа внеурочной деятельности и по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Я уверена, что занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические

навыки, учащиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя внеурочные занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста, специфику восприятия музыки.

Цели программы

Цель программы внеурочной деятельности не выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых конкурсах бального танца, а открыть перед учащимися мир бального танца. Приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить элементарным основам танца, то есть создать фундамент для более серьезного увлечения, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей.

Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера.

Образовательные задачи:

- Овладение детьми основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур).
- Осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.

- формирование навыков исполнения танца под фонограмму
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях;
- организация постановочной и концертной деятельности коллективов.

Воспитательные задачи:

- создать дружественную среду, условия для общения;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

Развивающие задачи:

- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется в концертах и других выступлениях.

Оздоровительные задачи:

- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений,
- укрепить функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы.

Этапы программы и сроки реализации

Программа ритмики и обучения исполнителей спортивных бальных танцев является долгосрочной и включает в себя следующие этапы:

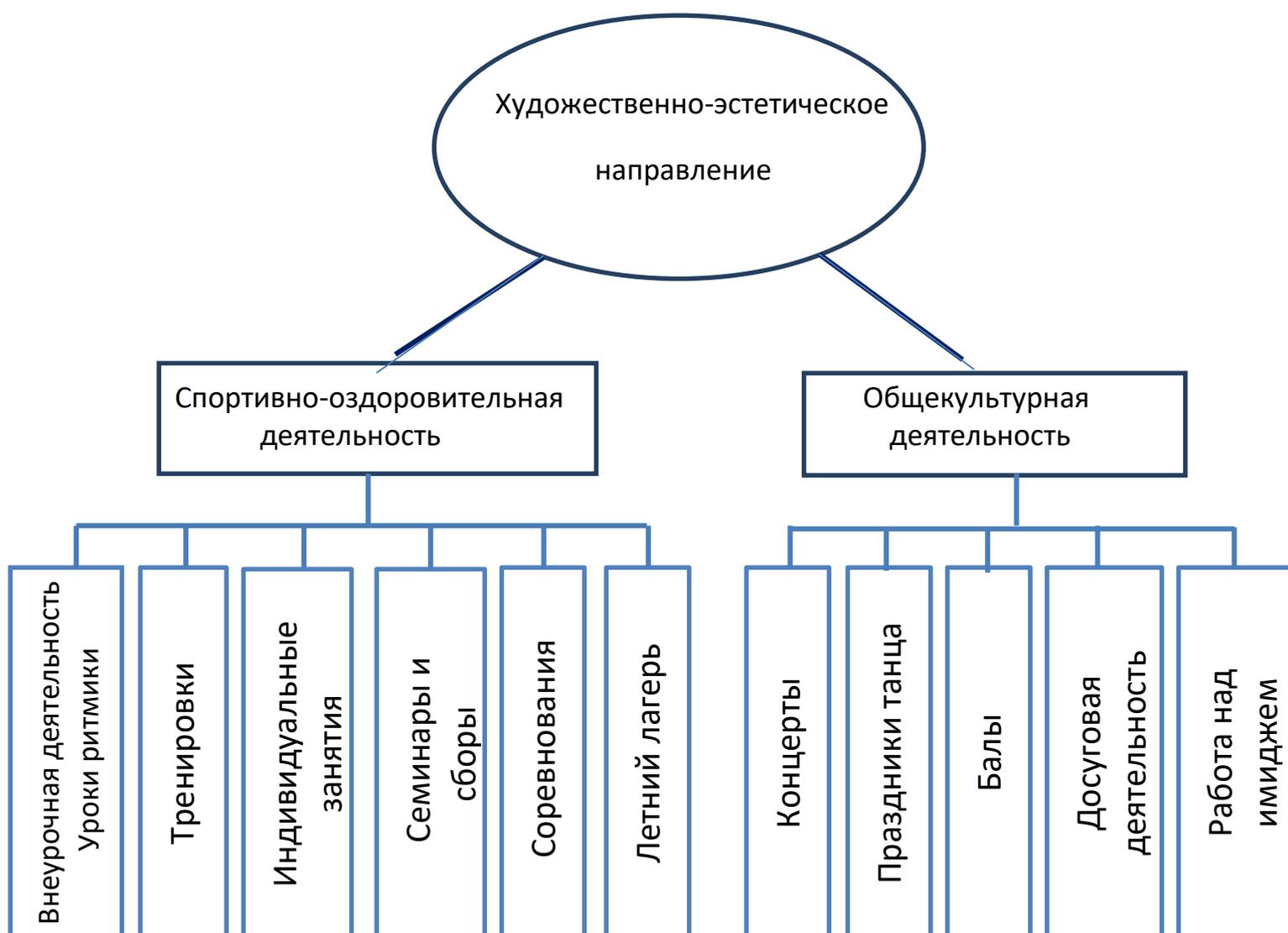
Этап 1 - это программа ритмики для начальной школы и программа для начинающих исполнителей спортивных бальных танцев (для групп начальной подготовки, первого, второго и третьего годов обучения). Срок реализации - 4 года. Возраст 6-10 лет.

Этап 2 - это долгосрочная программа для исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации – 7 лет. Возраст – 11-18 лет

Цель 1 этапа - овладение основами спортивной бальной хореографии.

Цель 2 этапа - совершенствование профессионального исполнительского мастерства, профессиональное самоопределение в области танцевального искусства.

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста от 6-18 лет.



Принципы построения системы воспитания: дифференциация, системность, а также новизна программы в ее укомплектованности и вариантности, что позволяет создать условия для воспитания и обучения в единой системе.

На протяжении всего периода обучения в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения различной сложности, максимально раскрывается творческий потенциал детей конкретно для данного возраста детей.

Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей в раннем дошкольном возрасте:

- развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей – активности, сообразительности, умение импровизировать и двигаться под музыку;
- овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
- приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования.

Результаты внеурочной деятельности оцениваются по правилам массового спорта в конце каждого учебного года на празднике танца, где каждый ребенок получает грамоту с итоговым баллом. Промежуточные результаты отслеживаются педагогом, классным руководителем и родителями при выступлении детей на классных и школьных праздниках.

Результаты спорта высших достижений отслеживаются в единой российской базе данных танцевального спорта России, где фиксируются результаты соревнований любого уровня: от городского до международного. При выполнении определенного норматива спортсменам присваивается класс мастерства, соответствующий уровню его подготовки и спортивный разряд.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);
- сценические (выступления на праздниках).

Основными в освоении программы являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «по одному и вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоции к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение фигур происходит постепенно, поэтому можно идти путем параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет считывать движения, но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди, похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- уроки-сказки, путешествия «Волшебная страна европейских танцев», «Мир латинских танцев»;
- уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления)
- уроки – «работа над ошибками»

Для работы используются следующие педагогические технологии:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Межпредметные связи.

Программа содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «размер», и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально)

Учащиеся старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ускорение», «ось поворота».

Законодателями мод в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

Ну и, наконец, самая тесная взаимосвязь прослеживается между бальным танцем и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений.

Сведения о коллективе.

В коллективе занимаются дети от 6 до 18 лет. Дети 1-го года обучения (6-7 лет) занимаются 2 часа в неделю. Дети 2-го года обучения (7-8 лет) занимаются 2,5 часа в неделю. Для танцоров 1-2 года обучения проводятся открытые уроки для родителей, ребята принимают участие в школьных концертах и мероприятиях, в городских конкурсах бального танца по правилам массового спорта.

Дети 3-го года обучения (9-10 лет) занимаются 3 часа в неделю, Дети 4-го года обучения (10-11 лет) занимаются 5 часов в неделю. Дети 3-4 года обучения продолжают выступать на городских конкурсах бального танца по правилам массового спорта. Лучшим парам присваивается Е класс, и они

переводятся в спорт высших достижений. Они представляют танцевальный клуб на городских и межрегиональных конкурсах бального танца.

Дети 2-ой ступени обучения (11-18 лет) – танцоры D,C,B,A класса – занимаются 9 часов в неделю.

Условия реализации программы.

Занятия проходят в специальном танцевальном классе с зеркалами, Для музыкального сопровождения необходим магнитофон с USB входом. Для занятий необходима специальная танцевальная обувь.