

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 5

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ гимназии № 5



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ гимназия №5

Т.А.Шиндина

Протокол №1  
от « 1 » сентября 2023 г.

Приказ № 5/4  
от « 1 » 09 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Спортивные бальные танцы»

Возраст: 8-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Пономарева Е.С.

Екатеринбург  
2023

### **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа относится к художественной направленности и разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепции развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- «Разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н, зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 № 52016);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарноэпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 №41;

**Направленность:** художественная

**Актуальность программы** обусловлена ее соответствием:

- потребности времени в развитии мотивационного потенциала детей среднего школьного возраста к познанию, творчеству, труду и спорту, воспитанию гармонично развитой личности, ее позитивной социализации;
- потребностям обучающихся в самореализации и самоактуализации, интеграции в систему общественных отношений.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов «при посредстве собственного тела». Танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С.

Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития творческих способностей. Таким образом, танец – это вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, потому что в танце в единой деятельности сочетаются музыка, движение и игра.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные танцам, способствуют общему развитию: физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать.

Умение ориентироваться в пространстве достигается путем композиционного перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами, способствуют развитию вестибулярного аппарата, памяти, внимания.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений - музыкально совершенствуя психические функции (мышление, память, внимание, восприятие). Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Данная программа сориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в исполнении танца.

Программа построена по концентрическому принципу, особенностью которого является расчленение сложных танцевальных умений на их составляющие элементы, постоянное целенаправленное повторение ранее усвоенных танцевальных умений и навыков и их усложнение.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 8-15 лет. Занятия балльными танцами в подростковом возрасте очень полезны. Во-первых, это разумная физическая нагрузка на детский организм. Во-вторых, привитие вкуса, чувства ритма, музыкального слуха и артистизма. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 12-20 обучающихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Зачисление проводится на добровольных основах по желанию самих обучающихся. Начальное изучение обучающихся проводится при записи в секцию во время беседы с ребёнком или его родителями, а также в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раз в неделю, общая загруженность - 1,5 часа в неделю, 102 часа в год.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Уровень программы:** стартовый

**Формы обучения:**

- индивидуальная
- индивидуально-групповая - групповая

**Виды занятий:**

- музыкально - тренировочное практическое занятия
- тренинг
- мастер-класс
- беседа
- открытое занятие
- участие в общешкольных мероприятиях

**Формы подведения итогов:**

- собеседование по основам техники безопасности
- выполнение комплекса танцевальных упражнений
- показательные танцы

**Цель программы** – формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства, на основе традиционных ценностей отечественной культуры.

В соответствии с данной целью выдвинуты **следующие задачи:**

**Обучающие:**

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер; передавать их с помощью танцевальных движений;
- развивать исполнительские навыки в танце;
- формировать культуру движения, выразительность движений и поз.

**Развивающие:**

- развивать творческие способности детей и их воображение;
- развивать у обучающихся музыкальный слух и чувство ритма, темпа;
- развивать у обучающихся ловкость, гибкость и координацию движений.

**Воспитательные:**

- развивать у детей активность и самостоятельность;
- формировать общую культуру личности ребенка;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип наглядности (практический показ движений).

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в хореографию.	9	2	7	Тест Викторина
2	Понятие о координации движений	20	5	15	Открытое занятие
3	Детские танцы (разучивание и отработка)	54	5	49	Открытое Занятие
4	Танцевальные игры	14		14	Открытое занятие
5	Отчётный концерт	3		3	Участие в мероприятиях
6	Гражданское воспитание и профилактические беседы	2	2		Тест
	Итого	102	14	88	

### Содержание учебного (тематического) плана

1. Введение в хореографию

Теория

Техника безопасности на уроках хореографии, форма одежды для занятий. Правила поведения в хореографическом зале.

Практика

Основные танцевальные позиции ног: 1,2,3,6.

Понятие об основных танцевальных движениях: танцевальные шаги, прыжки, подскоки. Музыкальный счет, ритм.

## 2. Понятие координации движений

Теория

Направления движения в зале. Элементарные перестроения: линия, колонна, круг.

Практика

Упражнение для различных частей тела: головы, плеч, корпуса, рук, ног.

## 3. Детские танцы

Теория

Техника выполнения танцев.

Практика

Разучивание и исполнение детских танцев:

«Страшак», «Полька-8ка», «Кадриль», «Новогодний танец» «Вару-вару». Освоение основ исполнительского мастерства. Умение работать в паре или в группе.

## 4. Танцевальные игры

Практика

Игровые технологии развития детей.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

Танцевальные игры: Ковбои, Стирка, Зайки белые, «Полька, марш, вальс», Музыкальные змейки, Снежинки.

## 5. Отчетный концерт

Практика

Проведение танцевального праздника или открытого урока.

## 6. Гражданское воспитание и профилактические беседы

Теория-

Лекции и беседы, направленные на развитие культурных, духовно-нравственных, эстетических ценностей, возрождение русских-народных традиций, формирование патриотизма, здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **Метапредметные результаты:**

- у обучающихся развиты творческие способности и воображение;
- у обучающихся развиты музыкальный слух, чувство ритма и темпа;
- у обучающихся развиты ловкость, гибкость и координация движений.

#### **Личностные результаты:**

- у обучающихся развиты активность и самостоятельность;
- сформирована общая культура личности ребенка;
- создана атмосфера радости детского творчества в сотрудничестве – дети умеют радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

#### **Предметные результаты:**

- обучающиеся обучены танцевальным движениям;
- у обучающихся развиты исполнительские навыки в танце;
- у обучающихся сформированы умения слушать музыку, понимать ее настроение и характер; дети умеют передавать их с помощью танцевальных движений;
- у обучающихся сформирована культура движения, выразительность движений и поз.

#### **Организационно-педагогические условия**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

ноутбук

колонки

классная комната

музыкальный центр

##### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое.

##### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: теоретические знания о предстоящих к выполнению упражнениях, разминка в виде гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, около половины времени занятий отводится на отработку на практике танцевальных движений и связок.

Методы, используемые в работе:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов)
- практические методы (разучивание движения и танца по частям, разучивание движения и танца в целом)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности.

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой:

- Текущий опрос
- Участие в танцевальных акциях
- Систематическая проверка домашнего задания;
- Индивидуальные или групповые творческие задания;
- Творческие выступления на различного уровня мероприятиях.

Формы предоставления результатов:

- Танцевальный номер (групповой или сольный)
- Доклад
- Флешмоб
- Индивидуальное и групповое видео
- Конкурс
- Творческий этюд

Мониторинг хореографических способностей детей и подростков прослеживается на занятиях. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Мониторинг проводится по методике (Э.П.Костиной), который предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3- балльной шкале.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале.

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, кому необходимы индивидуальные занятия по хореографии.

Мониторинг распределялся по оценочной таблице. Результаты (высокий, средний, низкий) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

1. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений
2. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений
3. Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.



Ф.И. ребёнка	Целостное восприятие деятельности: восприятие выразительности, игрового содержания, понимание сюжета игры или композиции танца.	Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных, сюжетно-образных и танцевальных.	Восприятие ориентировки в пространстве.	Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца.	Наличие развитого чувства ансамбля.	Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и др.	Творческая импровизация передачи игрового образа.	Творческая импровизация в свободной пляске.

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Барышникова Т.М. Азбука хореографии / Т.М. Барышникова. – М.: Рольф, 2001.
2. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.–М.: ВНИЦТДиКПР, 1986.
3. Гарри Смит – Хэмпшир. Венский Вальс. Как воспитать чемпиона. – М.:Артис, 2000.
4. Годик М.А., Стретчинг. Подвижность. Гибкость, Физкультура и спорт, 1991.
5. Егорова Л.В. Воспитывает танец.// Советская педагогика, 1990, №2, стр.47-49.
6. Максина А. Изучение балльных танцев.–СПб.: Планета музыки, 2010.–46с.
7. Музыка и движение.– М.:Искусство, 1986.
8. Мур Алекс. Балльные танцы. Пересмотренная техника европейских танцев.  
Часть вторая. Медленный вальс. Перевод с английского и редакция Ю.Пина. –М.: Москва, 2004.

9. Регационни Гвидо. Бальные танцы. /перевод с французского
10. Евдокимова Г.В.– М.: Бертельсман Медиа Москоу,2001.
11. Щуркова Н.Е. Нежная педагогика.– М.: Центр Педагогический поиск, 2005.

**Для обучающихся (родителей):**

1. Антон Дю Беке. Учимся танцам за месяц./ Танц-класс от хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале ВВС. – М.: Эксимо, 2008.
2. Гальперин Ян. Учимся танцевать легко!–М.: Центрполиграф,2009.(Мастер – класс).
3. Гинот Х.Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста.– М.:2004.
4. Грецов А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.:2005.
5. Грецов А.Г. Практическая психология для мальчиков. –СПб.: 2005.
6. Кауль Н. Как научиться танцевать спортивные бальные танцы.– Ростов на Дону.: Феникс,2004.
7. Крайг Г. Психология развития.– СПб.:2000.
8. Летягова Т.В.и др. Краткий словарь танцев. – М.: Флинта: Наука, 2006.

**Информационное обеспечение программы**

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - ([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>
3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)
4. Гендерные отличия подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049241

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024