

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»

Программа рассмотрена и допущена к реализации
решением

Методического совета

ДДТ «Химмашевец»

Протокол № 3 01.09.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор ДДТ «Химмашевец»

М.М. Симонова

Приказ № 26/10 01.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танец – сквозь пространство и время»

Художественная направленность

Возраст учащихся: 6–17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:
Коновалова Любовь Алексеевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	23
2.1. Календарный учебный график.....	23
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	23
Оценочные материалы	24
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
Приложение 1.....	26

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец сквозь пространство и время» художественной направленности, разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 № 1497/46/36.

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 19.08.2022 № 30 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского

(юношеского) творчества «Химмашевец».

Актуальность программы. Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг. Программа разработана с учетом потребностей и запросов учащихся и родителей.

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

Занятия 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, наши воспитанники 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.

Отличительной особенностью данной программы (от программы Е.Н. Мошковой «Ритмика и бальные танцы») является содержание программного материала занятий, а именно: представлена авторская концепция в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. В содержание программы наряду с детскими танцами включены занятия по спортивным бальным танцам.

Базовая часть включает в себя такие разделы как физическая подготовка, ритмика, элементы классического танца, и бальные танцы (европейские и латиноамериканские).

Данная программа предлагается для дошкольников и школьников младшего, среднего и старшего возраста. Содержание программы составлено так, чтобы приобщить учащихся к этому прекрасному виду деятельности как спортивные бальные танцы и создать фундамент для профессионального выбора или личного хобби.

Возрастные особенности:

В период 6-8 лет идет позитивное изменение физического состояния, интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-

сосудистой систем организма, развитие различных отделов центральной нервной системы, возрастают возможности двигательной активности.

Начинается формирование будущей личности. Ребенок активен, открыт всему новому, и оптимистично настроен к жизни в обществе. Этот возраст характеризуется познанием мира человеческих отношений, творчества.

Ребенок старается получить больше информации, подружиться с окружающими людьми, овладевая навыками коммуникативности, постепенно адаптируется к социальной среде, учитывает точки зрения других людей, сотрудничает с ними.

Характерной особенностью данного возраста является также развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Учебная деятельность становится ведущей.

Ребенок младшего школьного возраста умеет выдерживать учебные нагрузки, новую систему требований, отношений, способен сосредоточиться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. Ребенком этого возраста движет потребность быть лидером и в то же время действовать по правилам.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Этот возраст продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Специфичность обучению придает и сама «кризисность» возраста.

В старшем подростковом возрасте ребенок становится более ответственным, начинает ценить личностные качества, для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. При этом большое значение имеет оценка, которая дает возможность подтвердить свои способности.

Подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности.

Старший школьный возраст знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности личности. В это время складываются черты характера, идет становление личности и обретение новой социальной позиции.

Характерной особенностью юношеского возраста являются творческий характер восприятия действительности, эстетический и этический идеализм. Главным новообразованием юношеского возраста является осознание собственной индивидуальности и включение в различные виды

жизнедеятельности.

Адресат программы: учащиеся от 8 до 17 лет. Количество учащихся в группе – до 14 человек. Комплектование групп осуществляется в соответствии с выявленными компетенциями и с учетом возрастных особенностей учащихся.

Программа предполагает поступление учащихся на любой, соответствующий возрасту и имеющимся специальным способностям, год обучения, а также окончание обучения на любом этапе. В группы второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся после предварительного собеседования и просмотра при наличии высокой мотивации и имеющихся танцевальных навыков. При зачислении учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям. Образовательный процесс организуется в традиционной форме.

Уровень освоения программы:

Стартовый (1 год обучения) - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый (2 год обучения) – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый (3-4 год обучения) – предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Объем программы – 864 учебных часа.

Срок реализации программы: 4 года, в каждом году обучения 36 недель, 216 часов.

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная. Коллективная, групповая, индивидуально - групповая.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, открытые уроки, конкурсы.

Формы подведения итогов: наблюдение, реализация дополнительной общеобразовательной программы, устный опрос.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение через бальные танцы системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности учащегося.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить основам музыкальной грамоты и актерского мастерства.
2. Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам бальной хореографии.
3. Научить применять полученные знания в повседневной жизни.
4. Сформировать танцевальные умения и навыки исполнения 10 танцев международной программы.
5. Принимать участие в танцевальных конкурсах и фестивалях различного уровня.

Развивающие:

1. Развить музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, умение пластически выражать эмоции и чувства.
2. Развить интерес к творческому самовыражению средствами бальной хореографии.
3. Пробудить интерес и уважение к мировой танцевальной культуре.
4. Развитие исполнительской культуры.
5. Повышения общей культуры.

Воспитательные:

1. Приобщить к активному и здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.
2. Воспитать нравственные и волевые качества (целеустремленность, ответственность, дисциплинированность).
3. Сформировать позитивные мотивы межличностных отношений в паре и в группе.
4. Обучение навыкам бального этикета.
5. Воспитание эстетического вкуса.
6. Воспитание исполнительской культуры.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Ритмика	4	-	-	-	Наблюдение
2.	Элементы классического танца	4	-	-	-	Наблюдение
3.	Детские танцы	22	-	-	-	Открытый урок
4.	Физическая подготовка	-	16	16	16	Тестирование
5.	Европейские танцы	36	36	36	36	Наблюдение
6.	Латиноамериканские танцы	36	36	36	36	Наблюдение
7.	Постановочная и репетиционная работа	112	126	126	126	Наблюдение
8.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	2	2	Конкурс
	Итого:	216	216	216	216	

Содержание программы состоит из 7 разделов. Основой программы является изучение европейских и латиноамериканских танцев. На базе этих танцев осуществляется постановочная и репетиционная работа, чему уделяется наибольшее количество времени.

Первые два года учащимся даются знания по ритмике и основам классического танца, а также программа детских танцев. На третьем и четвертом году обучения эти темы заменяются физической подготовкой.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- владение музыкальной грамотой (ритм, темп и т.д.) и актерским мастерством;
- знания основных видов бальных танцев и особенности танцевальной культуры других стран;
- самостоятельное использование детской и бальной хореографии в повседневной деятельности;
- способность применять сформированные навыки исполнения 10 танцев международной программы во время участия в концертной и конкурсной деятельности;
- участие в творческой деятельности коллектива, в конкурсах и фестивалях.

Метапредметные результаты:

- развитие музыкального слуха, чувства ритма способности пластически выражать эмоции, координации движений;
- наличие стойкого интереса к творческому самовыражению средствами бальной хореографии;
- приобщение к мировой хореографической культуре, к особенностям и традициям других стран и народов;
- сформированность исполнительской культуры;
- повышение общей культуры.

Личностные результаты:

- сформированность потребности укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы, нравственных и волевых качеств (целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, потребность к труду для достижения результата);
- сформированность навыков бального и светского этикета,
- культуры поведения в паре; развитие способности эффективного взаимодействия в группе и коллективе;
- воспитание эстетического вкуса (одежда, прически и т.д.);
- совершенствование исполнительской культуры.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (1 год обучения)

Цель: формирование широкого круга двигательных умений и навыков через точность и выразительность их исполнения.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение основ детских и 4-х конкурсных танцев.
2. Обучить правилам постановки в пару (точки контакта в паре, ведение).
3. Обучение основам музыкальной грамоты.

Развивающие:

1. Развить спортивные качества (сила, выносливость, скорость).
2. Обучить ориентировке в зале (направления движения по линии танца, против линии танца, по диагонали, к центру и т.д.)
3. Приобщение к активному образу жизни

Воспитательные:

1. Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.
2. Обучение навыкам бального этикета.
3. Развитие личностных качеств (терпение, дисциплинированность, настойчивость)

**Учебный тематический план
1 год обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Ритмика	4	1	3	Наблюдение
	Раздел 2. Элементы классического танца	4	1	3	Наблюдение
	Раздел 3. Детские танцы	22	2	20	
3.1	Линейные танцы.	4	-	4	Наблюдение
3.2.	Парные танцы.	8	1	7	Наблюдение
3.3.	Полька.	10	1	9	Открытый урок
	Раздел 4. Европейские танцы	36	6	30	
4.1	Медленный вальс	20	3	17	Наблюдение
4.2	Квикстеп	16	3	13	Наблюдение
	Раздел 5. Латиноамериканские танцы	36	6	30	
5.1	Ча-ча-ча	20	3	17	Наблюдение
5.2	Самба	16	3	13	Наблюдение
	Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа	112	-	112	
6.1	Постановка танцевальных композиций	40	-	40	Наблюдение
6.2	Репетиция поставленных композиций	60	-	60	Наблюдение
6.3	Подготовка к выступлениям разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация.	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 1 год обучения

Раздел 1. Ритмика

Теория. Музыкально-пространственные упражнения. Основные танцевальные движения. Слушание и анализ музыки. Особенности ритмов изучаемых танцев.

Практика. Построения в шеренгу, колонну. Перестроения в пары, четверки и обратно. Фигурная маршировка. Усложненные упражнения, способствующие развитию силы, гибкости, правильной осанки. Шаг польки, вальсовая дорожка, балансе, шаг полонеза. Музыкальные игры и

импровизации: свободные и на заданную тему.

Раздел 2. Элементы классического танца

Теория. Из истории отечественного балета. Основные позиции рук и ног. Термины.

Практика. Батман - тандю лицом и боком к палке по 1 и 5 позиции (вперед- назад - в сторону). Деми - плие и ролеве лицом и боком к палке по 1 и 5 позиции. Перевод рук из подготовительной позиции в 1, 2, 3 позицию в различных сочетаниях. Позиции ног, рук - на середине зала при неполной выворотности ног.

Раздел 3. Детские танцы

Тема 3.1. Азбука музыкального движения

Теория. Вару-вару. Рилио. Берлинская полька.

Практика. Разучивание элементов, фигур и танцев в целом в линиях. Отработка танцев по кругу.

Тема 3.2. Образ в детских танцах

Теория. Веселая минутка. Первые шаги. Падеграс.

Практика. Разучивание элементов, фигур и танцев в целом в линиях. Отработка танцев по кругу. Открытый урок.

Раздел 4. Европейские танцы

Тема 4.1. Медленный вальс

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Термины на русском и английском языках.

Практика. Правая и левая перемены, правый и левый поворот, дорожки. Разучивание композиций с использованием этих фигур.

Тема 4.2. Квикстеп

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Термины на русском и английском языках.

Практика. Локстепы вперед-назад, четвертные повороты. Разучивание простейших композиций.

Раздел 5. Латиноамериканские танцы

Тема 5.1. Ча-ча-ча

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Отличие от европейских танцев. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Закрытое основное движение, тайм степ, Нью-Йорк, рука в руке, повороты под рукой влево – вправо.

Тема 5.2. Самба

Теория. История возникновения и развития. Основные понятия: размер, темп, ритм, характер. Отличие от европейских танцев. Термины на русском

и испанском языке.

Практика. Закрытое основное движение, самба ход на месте, виск вправо - влево, вольта с продвижением влево и вправо.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа

Тема 6.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Квикстеп» и «Самба».

Тема 6.2. Репетиция поставленных композиций

Практика. Отработка композиций танцев «Квикстеп» и «Самба».

Тема 6.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

Планируемые результаты

Стартовый уровень (1 год обучения)

Предметные результаты:

- умение исполнять детские танцы по кругу и в ансамблевом варианте, исполнять простейшие композиции 4 бальных танцев.
- знание правил поведения в паре с партнером, развитие коммуникативных умений, умение слушать собеседника и вести диалог;
- умение определить характер музыки, темп, динамические оттенки, ритмический рисунок

Метапредметные результаты:

- развитие выносливости, скорости и т.д.
- знать направления движения (по линии танца, против линии танца, по диагонали, к центру и т.д).;
- развитие интереса к пластическому движению и танцу.

Личностные результаты:

- воспитание чувства коллективизма в группе, ансамбле;
- умение обратиться к партнеру, пригласить на танец, исполнить поклон;
- развитие личностных качеств (терпение, дисциплинированность, настойчивость).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (2 год обучения)

Цель: совершенствование танцевального мастерства учащихся в больших и малых группах.

Задачи:

Обучающие:

1. Углубить изучение основ 4 танцев международной программы.

2. Изучить основы венского вальса и джайва.
3. Подготовка к выступлению по 6 танцам международной программы.

Развивающие:

1. Развить творческие танцевальные способности.
2. Развитие гендерных отношений в танцевальной паре.

Воспитательные:

1. Воспитывать спортивную и исполнительскую мотивации.
2. Привить навыки хорошего тона.

**Учебный тематический план
2 год обучения**

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общая физическая подготовка	6	2	4	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
	Раздел 2. Европейские танцы	36	6	30	
2.1	Медленный вальс	12	2	10	Наблюдение
2.2	Квикстеп	12	2	10	Наблюдение
2.3	Венский вальс	12	2	10	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	36	6	30	
3.1	Ча-ча-ча	12	2	10	Наблюдение
3.2	Самба	12	2	10	Наблюдение
3.3	Джайв	12	2	10	Наблюдение
	Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа	126	-	126	
4.1	Постановка танцевальных композиций	48	-	48	Наблюдение
4.2	Репетиция поставленных композиций	66	-	66	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	16	200	

СОДЕРЖАНИЕ 2 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Сведения о бальных танцах. Просмотр видеоматериалов с записями турниров и конкурсов бального танца. Знакомство с местом проведения занятий. Требования к форме одежды и внешнему виду. Техника безопасности и правила поведения на уроке, в клубе и на улице.

Практика. Бег с захлестыванием голени назад, с остановками и изменением направления движения; прыжки в высоту, длину, с поворотами, отжимания, приседания, растяжки, упражнения для корпуса (повороты, наклоны, круговые движения и т.д.).

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Влияние спортивных танцев на здоровье, физическое развитие, двигательные способности. Основы гигиены и самоконтроля.

Практика. Упражнения на координацию движений (разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях); на тренировку вестибулярного аппарата (с закрытыми глазами, на уменьшенной опоре), на гибкость и выносливость (чередование ходьбы и бега). Силовые упражнения (подвижные и спортивные игры). Растяжки. Упражнения на выработку чувства партнера, на синхронность, согласованность движений, на ориентировку в пространстве.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1. Медленный вальс

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Основные термины на русском и английском языке. Просмотр видеокассет.

Практика. Правый спин – поворот, правый поворот с хезитейшн, виск, шассе из ПП, наружная перемена, локстеп вперед, лок назад, поступательное шассе. Разучивание простейших связок и композиций из перечисленных движений.

Тема 2.2. Квикстеп

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Основные термины на русском и английском языке.

Практика. Правый поворот с хезитейшн, правый спин - поворот, прогрессивное шассе, двойной локстеп. Разучивание простейших связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Общая характеристика, история возникновения, характерные особенности музыки (размер, темп, ритм) и хореографии. Слушание и анализ музыки.

Практика. Правый поворот.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Подготовительные движения: шаги и переходы. Основной ход вперед - назад, веер, алемана, три ча-ча, фолловой раскрытие, перемена мест слева направо и справа налево. Простейшие связки и композиции из указанных элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук. Термины на русском и испанском языке.

Практика. Самба ход в положении променада, боковой самба ход, ботофого с продвижением, вольт поворот влево – вправо. Составление связок и композиций.

Тема 3.3. Джайв

Теория. История возникновения, своеобразие и особенности. Отличие от танцев европейской программы. Слушание музыки и ее анализ (размер, темп, характер). Основные положения в паре и соединения рук.

Практика. Основное движение, перемена мест слева направо, перемена мест справа налево, «стой – иди», американский спин, свивлы с носка на каблук. Составление связок и композиций.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Венский вальс» и «Фигурный вальс».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Фигурный вальс» и «Венский вальс».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика. Тестирование. Конкурс.

Планируемые результаты

Базовый уровень (2 год обучения)

Предметные результаты:

- овладение правилами постановки рук, ног, корпуса и исполнения 4 танцев международной программы;
- знать особенности исполнения основных шагов и фигур танцев венский вальс и джайв;
- исполнение 6 международных бальных танцев под музыку и под собственный счет.

Метапредметные результаты:

- умение импровизировать на свободную и заданную темы; передавать характер исполняемых танцев, ритмический рисунок;
- умение взаимодействовать в паре, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной танцевальной деятельности.

Личностные результаты:

- развитая мотивация к получению спортивного результата;
- знание правил этикета и поведения в коллективе.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (3 год обучения)

Цель: совершенствование мастерства учащихся и приобретение опыта выступления на конкурсах и спортивных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

1. Повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки через освоение 8-ми танцев международной программы.
2. Изучить танцы танго и румба.
3. Сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

Развивающие:

1. Развить индивидуальность танцевальной пары.
2. Работа по повышению физической выносливости, улучшению координации и пластики.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность к саморазвитию.
2. Воспитать отношений между партнерами.

Учебный тематический план

3 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общefизическая подготовка	8	2	6	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Зачет
	Раздел 2.Европейские танцы	36	12	24	
2.1	Медленный вальс	8	2	6	Наблюдение
2.2	Квикстеп	8	2	6	Наблюдение
2.3	Венский вальс	8	2	6	Наблюдение
2.4	Танго	12	6	6	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	36	12	24	

3.1	Ча-ча-ча	8	2	6	Наблюдение
3.2	Самба	8	2	6	Наблюдение
3.3	Джайв	8	2	6	Наблюдение
3.4	Румба	12	6	6	Наблюдение
	Раздел 4.Постановочная и репетиционная работа	126	-	126	
4.1	Постановка танцевальных композиций	48	-	48	Наблюдение
4.2	Репетиция постановочных композиций	66	-	66	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5.Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ 3 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Современные спортивные танцы. Социальная природа бального танца. Бальная хореография в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и в поездках.

Практика. Перестроения в шеренгу, колонну, в шахматном порядке. Интервал, дистанция. Ходьба и бег (в колонне, парами, в шеренге). Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры. Игры - эстафеты.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Просмотр видеоматериалов с различных конкурсов с участием известных зарубежных и отечественных танцоров.

Практика. Упражнения на работу стопы (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы), бедра (вращения, махи в различных направлениях, выпады), силовые упражнения (преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах), упражнения на равновесие. Растяжки.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1.Медленный вальс

Теория. Виск назад, плетение, наружная перемена, поступательное шассе вправо, телемарк, импульс поворот, шассе из положения променада, левое кортэ.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 2.2.Квикстеп

Теория. Зигзаг, левый шассе поворот, правый пивот - поворот, телемарк, импульс поворот, правый поворот с хезитейшн.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Левый поворот.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.4. Танго

Теория. Общая характеристика танца: история, особенности музыки и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Техника исполнения шагов.

Практика. Подготовительные движения. Поступательный боковой шаг. Рок поворот. КORTE назад. Поступательное звено. Основной левый поворот. Браш теп. Форстеп. Променада (открытый и закрытый). Променадное звено. Составление связок и композиций.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. Хоккейная клюшка, тайм степ, спираль, лассо, локон, правый и левый волчок, турецкое полотенце.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. Левый поворот. Теневое ботофого, ботофого с продвижением вперед и назад, ботофого в положении променада. Сольная вольты на месте. Корта-джака.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.3. Джайв

Теория. Чикен – кроки, болл чейндж, звено, смена рук за спиной, ход (медленный и быстрый).

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.4. Румба

Теория. Общая характеристика танца, история, особенности исполнения, характер музыки. Техника исполнения шагов на месте и с продвижением по кругу. Положения в паре.

Практика. Основной шаг, поступательный ход вперед - назад, Нью-Йорки, веер, алемана, поворот на месте влево-вправо, кукарача, боковой шаг, открытый и закрытый хип - твист. Разучивание связок и композиций из указанных движений.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Танго» и «Румба».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Танго» и «Румба».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

Планируемые результаты

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Предметные результаты:

- знание названий и особенностей исполнения основных движений, терминов, счета и основных команд на русском и английском языке фигур 6 бальных танцев международной программы;
- изучение основ танцев танго и румба;
- технично и выразительно исполнять композиции 8 танцев международной программы.

Метапредметные результаты:

- развитие индивидуальности танцевальной пары;
- повышение физической выносливости, улучшение координации, пластики.

Личностные результаты:

- активизация образовательной потребности и познавательного интереса; мотивация к саморазвитию, творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитая культура межличностных отношений.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (4 год обучения)

Цель: совершенствование мастерства учащихся и приобретение опыта выступления на конкурсах и спортивных соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

1. Повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки через освоение 10-и танцев международной программы.
2. Изучить танцы медленный фокстрот и пасодобль.
3. Совершенствовать актерское мастерство.

Развивающие:

1. Развивать творческую активность с целью обучить самостоятельному применению полученных знаний, умений и навыков в дальнейшей жизни.
2. Сформировать коммуникативную компетентность.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность к саморазвитию.

2. Воспитать эстетический вкус.
3. Совершенствовать исполнительскую культуру танцоров.

Учебный тематический план

4 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1.Физическая подготовка	16	4	12	
1.1	Общefизическая подготовка	8	2	6	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Зачет
	Раздел 2.Европейские танцы	36	12	24	
2.1	Медленный вальс	8	2	6	Наблюдение
2.2	Квикстеп	8	2	6	Наблюдение
2.3	Венский вальс	2	-	2	Наблюдение
2.4	Танго	8	4	4	Наблюдение
2.5	Медленный фокстрот	10	4	6	Наблюдение
	Раздел 3.Латиноамериканские танцы	36	12	24	
3.1	Ча-ча-ча	6	2	4	Наблюдение
3.2	Самба	6	2	4	Наблюдение
3.3	Джайв	6	2	4	Наблюдение
3.4	Румба	8	2	6	Наблюдение
3.5	Пасодобль	10	4	6	Наблюдение
	Раздел 4.Постановочная и репетиционная работа	126	-	126	
4.1	Постановка танцевальных композиций	48	-	48	Наблюдение
4.2	Репетиция постановочных композиций	66	-	66	Наблюдение
4.3	Подготовка к конкурсам разного уровня	12	-	12	Наблюдение
	Раздел 5.Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Конкурс
	Итого:	216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ 4 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Теория. Современные спортивные танцы. Социальная природа бального танца. Бальная хореография в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и в поездках.

Практика. Перестроения в шеренгу, колонну, в шахматном порядке. Интервал, дистанция. Ходьба и бег (в колонне, парами, в шеренге). Гимнастические и акробатические упражнения. Спортивные игры. Игры - эстафеты.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Теория. Просмотр видеоматериалов с различных конкурсов с участием известных зарубежных и отечественных танцоров.

Практика. Упражнения на работу стопы (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы), бедра (вращения, махи в различных направлениях, выпады), силовые упражнения (преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах), упражнения на равновесие. Растяжки.

Раздел 2. Европейские танцы

Тема 2.1. Медленный вальс

Теория. Плетение, плетение из ПП, двойной левый спин - поворот, крыло. открытый телемарк, открытый импетус - поворот, лок с поворотом, дрэг хезитейшн.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 2.2. Квикстеп

Теория. Бегущий правый поворот, типль шассе влево, В6, бегущее окончание, левый пивот - поворот, четыре быстрых бегущих шага, двойной левый спин.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.3. Венский вальс

Теория. Перемена с левого на правый поворот. Перемена с правого на левый поворот.

Практика. Разучивание связок и композиций.

Тема 2.4. Танго

Теория. Рок поворот. Левый поворот на поступательном боковом шаге. Файвстеп. Правый променадный поворот. Правый твист поворот. Наружный свивл. Брашстеп. Виск.

Практика. Составление связок и композиций.

Тема 2.5. Медленный фокстрот

Теория. Общая характеристика танца: история, особенности музыки и хореографии. Слушание и анализ музыки. Основные положения в паре и соединения рук. Техника исполнения шагов.

Практика. Перо, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание. тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления. Разучивание связок и композиций из указанных движений.

Раздел 3. Латиноамериканские танцы

Тема 3.1. Ча-ча-ча

Теория. Хоккейная клюшка, смены ног, открытый и закрытый хип-

твист, правый и левый волчок, раскручивание от руки, кросс бейзик с сольным поворотом дамы.

Практика. Разучивание связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.2. Самба

Теория. Контрботофого. Вольта по кругу вправо и влево. Вольта с одноименных ног. Вольта с продвижением в теневой позиции. Смены ног.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.3. Джайв

Теория. Ветряная мельница, закрученный хлыст, смена мест справа налево с двойным поворотом, хлыст, простой спин, катапульта.

Практика. Составление связок и композиций из этих элементов.

Тема 3.4. Румба

Теория. Альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, три алеманы, левый волчок, раскрытие из левого волчка, скользящие дверцы, усложненный хип- твист.

Практика. Разучивание связок и композиций из указанных движений.

Тема 3.5. Пасодобль

Теория. Общая характеристика танца, история, особенности исполнения, характер музыки. Техника исполнения шагов на месте и с продвижением по кругу. Положения в паре.

Практика. Аппель, основное движение, шассе, атака, разделение, променад, шестнадцать, открытый телемарк, твисты, фреголина, твист поворот.

Раздел 4. Постановочная и репетиционная работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных композиций

Практика. Постановка танцев «Медленный фокстрот» и «Пасодобль».

Тема 4.2. Репетиция постановочных композиций

Практика. Отработка танцев «Медленный фокстрот» и «Пасодобль».

Тема 4.3. Подготовка к конкурсам разного уровня

Практика. Репетиции в разных составах.

Раздел 5. Промежуточная (итоговая) аттестация

Конкурс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Продвинутый уровень (4 год обучения)

Предметные результаты:

- знание названий и особенностей исполнения основных движений и фигур 8 международных бальных танцев; умение отражать изменением движения любые изменения в характере музыки, темпе, ритма;
- овладение основами танцев медленный фокстрот и пасадобль;

- техничное и выразительное исполнение композиций 10 танцев европейской и латиноамериканской программы.

Метапредметные результаты:

- развитие творческой активности танцевальной пары;
- развитие культуры межличностных отношений; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности.

Личностные результаты:

- мотивация к саморазвитию, творческому труду, работе на результат;
- воспитание эстетического вкуса;
- совершенствование исполнительской культуры.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	10 сентября	31 декабря	16	96	3 раза в неделю по
2 полугодие	08 января	31 мая	20	120	2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

занятия проводятся в танцевальном зале с паркетным полом и вентиляцией (наличие зеркал и специального станка) площадью 80 - 100 кв.м. Для хранения концертных костюмов необходимо помещение, стулья и скамейки.

Информационно - методическое обеспечение:

1. Наглядные пособия.
2. Методическая и учебная литература по современному, классическому и спортивному бальному танцу.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» г. Екатеринбург.

Реализовывать программу может педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися младшего школьного и подросткового возраста.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

текущий контроль осуществляется в форме в ходе выполнения

практических заданий по каждому разделу методом наблюдения, теоретические знания проверяются в ходе беседы или фронтального опроса.

Промежуточная (итоговая) аттестация осуществляется раз в год в форме открытого урока или конкурса.

Критерии оценки результатов реализации программы:

Аттестация проводится в соответствии с разработанными критериями оценки результатов реализации программы, которые определяются по трем уровням (высокий, средний, низкий):

низкий уровень

1 балл – участник исполняет программу, но с ошибками и не в музыку;

2 балла – участник исполняет программу без ошибок, но не в музыку;

средний уровень

3 балла – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, но не держит линии,

4 балла – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии, но допускает мелкие технические неточности;

высокий уровень

5 баллов – участник исполняет программу без ошибок, в музыку, держит линии, технически правильно исполняет фигуры.

Оценочные материалы

1. Карта «Мониторинг хореографического развития учащихся» (Приложение 1).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. – Омск: СибГАФК, 2000.

2. Бленфорд Н. Танец – твой путь к идеальной фигуре. – М.: АСТ, Астрель, 2009.

3. Воронин Р.Е. Философия танца как методологическая база теории и методики спортивного танца (техничко-эстетические виды спорта). Известия РГПУ им. А.И. Герцена: аспирантские тетради: науч. журнал. – СПб., 2007. – № 11.

4. Гальперин Я.И. Учимся танцевать легко! – М.: Центрполиграф, 2009.

5. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М., 2006.

6. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

7. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009.

8. Звезды над паркетом (Газета для танцоров) / изд. Н. Кульбеда, ред. С. Акуленок.
9. Изард К.Э. Психология эмоций – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб.: Питер, 2011. – 508 с.
11. Карпенко Л.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2009. – №5.
12. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я – М.: «Мой мир», 2008.
13. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев – М., 2003.
14. Мур А. Бальные танцы. – М., 2004.
15. Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: КГТО Премьера, 2004.
16. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина. – СПб., 2016.
17. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина. – СПб., 2016.
18. Положение ФТСР о классификации фигур танцев международной программы. Федерация танцевального спорта России. – М., Президиум ФТСР, 2004.
19. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамгарова., А.Ц.Пуни. – М.:ИНФРА-М., 2004.
20. Регаццони Г., Росси М.А., Маджани А. Бальные танцы. – М., 2001.
21. Регаццони Г., Росси М.А., Маджани А. Латиноамериканские танцы. – М., 2001.
22. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. – М.: Маренго интернейшнл принт, 2001.

Литература для учащихся и родителей:

1. Звезды над паркетом (Газета для танцоров) – изд. Н. Кульбеда, ред. С. Акуленок.
2. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я. – М.: Мой мир, 2008.
3. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – М., 2003.
4. Мур А. Бальные танцы. – М., 2004.
5. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. – М.: Маренго интернейшнл принт, 2001.
6. Спортивные танцы. Справочник. – М: МФСТ, 2000.

Приложение 1

Карта «Мониторинг хореографического развития учащихся»

№	Описание составляющих	Шкала оценки					
		Качество отсутствует	Качество выражено очень слабо на уровне первичного знания	Качество выражено очень слабо на уровне знаний	Качество выражено в средней степени на уровне первичного навыка	Качество выражено в средней степени на уровне навыка (применяет на практике)	Качество выражено в высокой степени на уровне уверенного применения на практике
		0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Универсальные учебные действия							
1.Метапредметные результаты							
1	Регулятивные						
	целеполагание (принятие и сохранение целей и задач танцевальной деятельности)						
	планирование учебных действий в соответствии с условиями реализации поставленных задач						
	контроль (использование правил в контроле способа решения задач)						
	оценка (внешняя - внутренняя, степень адекватности)						
	Средний балл:						
2	Коммуникативные						
	сотрудничество с партнером и группой						
	постановка вопросов (отсутствие вопросов -						

	адекватная постановка вопроса ситуации)						
	разрешение конфликтов в паре (деструктивное поведение - конструктивное поведение)						
	умение выражать свои мысли (отсутствие умения строить фразы - аргументированные ответы)						
	умение работать в парах и малых группах, ансамбле (не умеет - умеет)						
	Средний балл:						
3	Познавательные						
	анализ						
	синтез						
	причинно-следственные связи						
	Средний балл:						
	Общий балл:						
2..Личностные результаты							
1	Самоопределение						
	Самооценка						
2	Смыслообразование						
	Мотивация (приоритетное формирование внутренних мотивов)						
	внешние мотивы: через интерес и получение результата						
	внутренние мотивы: стремление показать свои умения						
	коллективная деятельность учащегося совместно со взрослым						
	коллективная деятельность учащегося совместно со сверстником						
3	Нравственно-этическое оценивание						
	формирование познавательного интереса к окружающему миру						

	формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру						
	формирование желания выполнять учебные действия						
	использование воображения при выполнении учебных действий						
	Средний балл:						
3.Предметные результаты							
1	Развитие физических данных						
	скоростные качества						
	силовая выносливость						
	гибкость						
	растяжка						
	координационные способности						
	равновесие						
	танцевально-двигательные качества						
	Средний балл:						
2	Знание основ спортивной хореографии						
	постановка корпуса						
	особенности исполнения основных шагов и фигур						
	взаимодействие в паре, правила этикета						
	характер музыки и танца						
	основные позиции ног и рук						
	основы музыкальной грамоты						
	термины, счет и основные команды на русском и английском языках						
	Средний балл:						
3	Пространственная ориентация						
	ориентировка в зале (по линии танца, к центру, по диагонали)						
	понятие (интервал, ракурс, точность перестроения)						
	перестроение (из колонны в шеренгу, в круг и т.д.)						

	умение держать рисунок						
	исполнение танцев в линиях и по кругу (в паре, в группе, в ансамбле)						
	Средний балл:						
4	Психофизиологическое развитие						
	развитие чувства ритма						
	музыкальность						
	создание художественного образа						
	умение импровизировать						
	координация						
	Средний балл:						
	Общий балл:						

Низкий уровень – 45 -90 баллов
Средний уровень – 91 -180 баллов
Высокий уровень – 181 -225 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845787

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 28.11.2022 по 28.11.2023