

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ г. Астрахани «Гимназия №4»
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Астрахани
«Гимназия №4»
_____ Т.В. Лендова



ПРОГРАММА
«Спортивные бальные танцы»
Срок реализации 2 года

I. Пояснительная записка.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Спортивный бальный танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. Пластика. В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру.

Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно поэтому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. Естественность. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место

среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Программа деятельности танцевального коллектива «Факел» является программой художественно-эстетической направленности.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости. Отличительными особенностями танцев является:

- Отсутствие строгих возрастных ограничений;
- Эстетичность данного вида спорта

Программа разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в РФ»;
- Положения об оказании дополнительных платных образовательных услуг;
- Устава МБОУ г. Астрахани «Гимназия №4».

Основная цель программы:

Формирование целостной и гармоничной личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через танец.

Задачи

Предметные:

- освоение теоретических понятий программы;
- освоение техники исполнения спортивного бального танца;
- развитие повышенной координации движений, музыкального слуха и приобретение опыта публичных выступлений;
- формирование и развитие навыков исполнительского мастерства и соревновательной деятельности.

Личностные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям творческими видами деятельности;
- формирование умения идентифицировать себя в роли исполнителя;
- формирование способностей саморазвития и стремления к творческому росту;
- формирование профессионального отношения к занятиям творческими видами деятельности;
- развитие нравственной устойчивости личности и воспитание патриотизма;
- формирование ценностных установок здорового образа жизни.

Метапредметные

Познавательные:

- формирование навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирования умения презентации собственной исполнительской деятельности;
- формирование умения применять приобретенные исполнительские навыки в повседневной жизни.

Коммуникативные:

- развитие навыка общения в коллективе;
- формирование умения воспринимать себя как часть творческого коллектива;
- формирование способности к активному сотрудничеству в любом виде деятельности;
- умение определять свою роль в творческом коллективе.

Регулятивные:

- формирование умения осуществлять контроль над собственным психологическим состоянием во время концертного выступления;
- формирование умения планировать свою деятельность и анализировать свои возможности;
- формирование навыка решения нестандартных творческих задач в поставленных условиях;
- формирование навыка анализа собственных выступлений и выступлений других учащихся.

Результаты программы

Предметные результаты:

- знает основные понятия и термины программы;
- владеет техникой исполнения спортивных бальных танцев европейской и латиноамериканской программы;
- умеет координировать движения, имеет музыкальный слух и приобрел опыт публичных выступлений;
- приобрел навыки исполнительского мастерства в соревновательной деятельности на уровне города, региона, РФ и международном.

Личностные результаты:

- имеет устойчивую мотивацию к занятиям творческими видами деятельности;
- может идентифицировать себя в роли исполнителя;
- имеет способности саморазвития и устойчивое стремление к творческому росту;
- проявляет нравственную устойчивость, имеет активную гражданскую позицию; проявляет уважение к истории страны, осознанно принимает традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; имеет целостный взгляд на мир, историю и культуру, проявляет уважительное отношение к культуре других народов;
- имеет устойчивые ценностные установки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты.

Познавательные:

- имеет устойчивый навык учебной и познавательной деятельности;
- имеет устойчивый навык презентации собственной исполнительской деятельности;
- имеет устойчивый навык применения приобретенных исполнительских навыков в повседневной жизни.

Коммуникативные:

- может свободно общаться в коллективе сверстников и взрослых;
- воспринимает себя как часть творческого коллектива;
- проявляет навык активного сотрудничества в любом виде творческой деятельности;
- умеет определять свою роль в творческом коллективе.

Регулятивные:

- имеет устойчивый навык контроля собственного психологического состояния во время концертного и конкурсного выступления;
- имеет устойчивый навык планирования деятельности, может анализировать свои возможности;
- имеет устойчивый навык решения нестандартных творческих задач в поставленных условиях;
- имеет устойчивый навык анализа собственных выступлений и выступлений других учащихся.

Краткие сведения о коллективе:

- Набор детей: свободный;
- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: групповая;
- Количество детей в группе: от 15 до 30 человек;
- Режим занятий:
 - два раза в неделю по 1 часу (первый год обучения);
 - три раза в неделю по 1,5 часа (второй год обучения).
- Место проведения занятий: МБОУ г.Астрахани «Гимназия №4».

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия;
- Концерты для родителей внутри коллектива;
- Участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- Участие в фестивалях и конкурсах танца;
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Поурочный контроль» - результат усвоения предложенного материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные уроки.
- «Итоговый» - в конце учебного года

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

Первый год обучения:

1. Медленный вальс (закрытые перемены, правый поворот)
2. Квикстеп (четвертной поворот вправо)
3. Ча-ча-ча (основное движение на месте, вправо-влево, вперед-назад, чек, рука в руке, повороты на месте, алемана)
4. Джайв (основное движение, смена мест, стоп энд гоу, американский спин)
5. Самба (основное движение, самба-ход на месте)

Второй год обучения:

1. Медленный вальс (левый поворот, правый спин поворот, виск, синкопированное шассе)
2. Квикстеп (четвертной поворот влево, поступательное шассе, правый поворот)
3. Ча-ча-ча (веер, клюшка, закрытый хип-твист, открытый хип-твист)
4. Самба (основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение, виски вправо-влево)
5. Джайв (свивлы с носка на каблук, смена рук за спиной)

II. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	5		5
2	Специальная физическая подготовка	6	0,5	5,5
3	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев:			
	Ча-ча-ча	8	0,5	7,5
	Самба	8	0,5	7,5
	Джайв	8	0,5	7,5
4	Работа над техникой европейской программы танцев:			
	Медленный вальс	8	0,5	7,5
	Квикстеп	7	0,5	6,5
	Всего	50	3	47

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	4		4
2	Специальная физическая подготовка	5		5
3	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев:	29	1	28
	Ча-ча-ча			10
	Самба			9
	Джайв			9
4	Работа над техникой европейской программы танцев:	36	1	35
	Медленный вальс			12
	Венский вальс			13
	Квикстеп			10
5	Психологическая работа с танцорами	1	1	
	Всего	75	3	72

III. Методическое обеспечение программы.

Первый год обучения.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традицион- ные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоя- тельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традицион- ные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоя- тельная работа
3	Работа над техникой латиноамерика- нской программы танцев	Традицион- ные занятия, занятия- игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини- концерты
4	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традицион- ные занятия, занятия- игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини- концерты

Второй год обучения.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
4	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
5	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Список использованной литературы

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
6. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
7. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2007)
8. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International» (2001–2007)
9. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2007)
10. Книги по спортивным бальным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.