

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581
с углубленным изучением технологии Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 581
с углубленным изучением технологии
Приморского района Санкт - Петербурга
Протокол № ~~42~~ от «31» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 581
с углубленным изучением технологии
Приморского района Санкт - Петербурга
И.О.Меиссе
Приказ № 197-г от «01» 09 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Танцевальный калейдоскоп»**

Возраст обучающихся-12-15 лет

Срок реализации -3 года

Разработчик программы педагог
дополнительного образования

Бокова А.С.

Санкт-Петербург

2018 г.

I. Пояснительная записка

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства. На протяжении последнего десятилетия интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрастал, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей.

Кружок бального танца является общедоступной и массовой формой занятий, приобщая, таким образом, обучающихся к искусству танца, эстетике движения под музыку и этике отношений с противоположным полом.

Актуальность данной образовательной программы заключается в необходимости построения процесса обучения в ходе занятий кружка бального танца таким образом, чтобы наряду с решением общеобразовательных, развивающих и воспитательных задач также решалась задача постепенного пробуждения интереса обучающихся к систематическим занятиям танцами, самосовершенствованию и самовыражению.

Программа имеет *художественно-эстетическую направленность*.

Новизна данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами.

Целью образовательной программы является:

приобщение к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса, формирование потребности в систематичном самосовершенствовании и самовыражении.

Цель подразумевает решение следующих **задач**:

1. **Образовательные задачи:**

- овладение обучающимися танцевальными умениями и навыками на основе программного материала.
- изучение теоретического материала,
- совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством.

2. **Развивающие задачи:**

- выработка и дальнейшее развитие таких способностей как: внимание, память, координация, чувство ритма, музыкальность, эстетика движения, спортивная пластика;
- развитие гармоничной личности в духовном, моральном и физическом плане.

3. *Воспитательные задачи:*

- расширение круга эстетических представлений и культурных интересов обучающихся, этики отношений с противоположным полом;
- формирование интереса к систематическим занятиям, потребности в постоянном самосовершенствовании и самовыражении.
- выработка личностных качеств спортсмена-любителя.

Условия реализации образовательной программы

Программа рассчитана на обучение бальному танцу в течение пяти лет и может быть использована для кружков с обучающимися в возрасте 6-14 лет. При этом, естественно, что каждая возрастная группа имеет свою специфику, а процесс обучения корректируется в рамках программы по усмотрению педагога.

Программа представлена по годам обучения. Для каждого этапа (года) обучения предполагается определенный минимум умений, навыков и сведений по пяти основным разделам:

- основы аэробного тренинга;
- диско танцы;
- основы хореографии;
- элементы европейских танцев;
- элементы латиноамериканских танцев.

По степени сложности и акцента именно на бальных танцах, материал разделен по этапам обучения следующим образом:

- 1-2 год обучения – начинающие,
- 3-4 год обучения – группы совершенствования,
- 5 год обучения - (спортивный бальный танец) подготовка и участие обучающихся в любительских соревнованиях.

На первом этапе обучения (1-2 год обучения) первоочередной задачей является развитие у обучающихся координации, слуховых и двигательных навыков. Необходима выработка правильной постановки корпуса, изучение диско-танцев, основ хореографического экзерсиса, а также, основ непосредственно бальных танцев.

На втором этапе обучения (3-4 год) ведется работа по углубленному техническому совершенствованию ранее изученного танцевального материала, а также происходит изучение более сложных движений, фигур и вариаций с целью выработки устойчивой потребности в самостоятельном и систематическом самосовершенствовании и самовыражении.

Третий этап (5 год) подразумевает формирование и закрепление у обучающихся качеств танцора-спортсмена, развитие художественного вкуса, музыкальной выразительности и характерности исполняемых танцев, детальное изучение танцев и фигур европейской и латиноамериканской программы, их стилистических и музыкальных особенностей.

Количественный состав группы определяется площадью помещения для занятий, из расчета не менее 4-х квадратных метров на одну пару и

возможностью педагога в ходе занятия охватывать своим вниманием всех обучающихся.

Исходя из вышесказанного *оптимальный состав группы – 15 человек*. Занятия, по 45 минут каждое, должны проходить два раза в неделю.

Формы и методы проведения занятий

Основной формой работы с начинающими является занятие, во время которого педагог проводит работу со всей группой, периодически помогая каждой паре в отдельности.

Начиная с третьего года обучения, в процесс обучения включается этап занятия, который подразумевает самостоятельную работу обучающихся над уровнем своего технического мастерства в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программы, путем выполнения поставленных педагогом задач.

Трудности, возникающие у обучающихся, решаются педагогом в индивидуальном порядке, а также путем разбора ошибок со всей группой. С пятого года обучения на каждом занятии отводится время для самостоятельной работы обучающихся над исполнительским мастерством. Педагог работает индивидуально с каждой парой по очереди, решая проблемы каждой пары в отдельности, таким образом, помогая отстающим и раскрывая индивидуальные возможности и способности каждой пары.

Образовательная программа для кружка бальных танцев подразумевает углубленное изучение теоретического материала, совершенствование танцевальной техники и овладение эмоционально ярким исполнительским мастерством.

Каждое занятие независимо от степени подготовки обучающихся построено следующим образом:

- разминка (аэробный тренинг или основы движений под музыку);
(Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.)
- повторение пройденного материала (тренаж);
- изучение нового материала;
- повторение изученного.

В начале каждого занятия педагог ставит перед детьми конкретные цели и задачи, добиваясь в процессе работы их достижения и выполнения.

Разучивание нового материала происходит постепенно с интенсивностью, которая регулируется педагогом в зависимости от успешности усвоения предыдущего. Процесс обучения строится с учетом индивидуальных физических и психологических особенностей обучающихся. Для достижения цели программы необходимо постепенное решение задач применительно к каждому этапу обучения.

На первом и втором годах обучения целью обучения является пробуждение интереса к занятиям, и приобщение детей к движениям под музыку в целом, и бальным танцам в частности. Это достигается путем использования в процессе обучения развивающих игр, музыкальных

конкурсов, приведением образных сравнений при изучении движений, а также постоянным проговариванием каждого исполняемого движения.

Изучение непосредственно бальных танцев происходит постепенно и органически «вплетается» в материал более простых диско и развивающих танцев, что способствует развитию и сохранению интереса к занятиям танцами у обучающихся.

Целью второго этапа (3-4 год обучения) является более углубленное изучение танцевального материала, а также формирование потребности в самосовершенствовании и самовыражении. Методический разбор танцевальных движений и фигур танцев готовит воспитанников к элементарной импровизации.

Третий этап (5-й год) направлен на овладение танцорами высоким уровнем исполнительского мастерства, раскрытия их индивидуальных психологических и физических особенностей, проявления эмоциональности и характера исполняемого танца. Воспитанники овладевают усложненными композициями и музыкально-ритмическими вариантами исполнения.

Контроль и критерии оценки успехов обучающихся.

Успешное решение поставленных задач подразумевает постоянный контроль хода выполнения упражнений со стороны педагога. Первичный контроль на первом занятии учебного года служит входящим контролем, который позволяет педагогу оценить текущий уровень подготовки группы в части усвоения учебного материала предыдущих годов обучения.

В ходе занятий педагог постоянно осуществляет контроль успешности усвоения материала и при необходимости заостряет внимание на проблемных движениях.

Зачетное занятие три раза в год является наиболее удобной и наглядной формой отображения результатов обучающихся. Каждому обучающемуся по итогам каждого контрольного занятия (включая первое занятие в учебном году) выставляется бальная оценка по каждому из критериев. Таких критериев – 6:

- общие критерии: осанка, музыкальность;
- специальные критерии: разминка, диско-танцы, латиноамериканские танцы, европейские танцы.

Максимальный балл по каждому критерию – 10, минимальный – 5. Результаты оцениваются путем суммирования баллов по всем критериям:

- 50-60 – высокая степень освоения;
- 40-50 – хорошая степень освоения;
- 30- 40 – удовлетворительная степень освоения.

Такая система оценки является одновременно наглядной и щадящей. Важную роль в формировании интереса обучающихся к занятиям играют показательные выступления, что обуславливает успешное достижение целей обучения, а также, по достижению определенного уровня подготовки, участие в турнирах по спортивным бальным танцам.

Успешное решение поставленных в образовательной программе задач подразумевает наличие соответствующей ***материально-технической базы:***

аудио/видео аппаратура, паркетный зал соответствующих размеров, аудио/видео записи.

Ожидаемые результаты обучения:

В конце обучения по программе воспитанники **будут знать:**

- Разминочный комплекс и принципы его построения;
- Основы хореографического экзерсиса и правило его выполнения;
- Фигуры и движения латиноамериканских танцев;
- Фигуры и движения европейских танцев;
- Принципы и правила построения вариаций;
- Принципы самостоятельной работы над техникой исполнения танцев;

будут уметь:

- Грамотно разминаться перед началом тренировки;
- Исполнять предусмотренный программой репертуар спортивных бальных и диско танцев;
- Самостоятельно отрабатывать технику исполнения латиноамериканских и европейских танцев;
- Строить взаимоотношения и взаимодействие в паре;
- Импровизировать под музыку в рамках известных фигур и движений.

• II. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Примечания
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Основы движения под музыку	15	5	10	
2.	Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса	17	4	13	
3.	Развивающие диско танцы	21	6	15	
4.	Бальные танцы	19	6	13	
Итого часов:		72	21	51	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Примечания
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Основы движения под музыку	10	2	8	
2.	Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса	12	4	8	
3.	Развивающие диско танцы	34	6	28	
4.	Бальные танцы	16	2	14	
Итого часов:		72	14	58	

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Примечания
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса	6	2	4	
2.	Развивающие диско танцы	30	2	28	
3.	Бальные танцы	36	12	24	
Итого часов:		72	16	56	

III. Содержание изучаемого курса

Первый год обучения

1. Основы движения под музыку

Теория: показ простейших аэробных движений и объяснение правил их выполнения (с каждым учебным годом количество и сложность выполняемых движений увеличивается).

Практика: выполнение под музыку в пол темпа и в полный темп изученных аэробных движений.

2. Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса

Теория: Показ элементов хореографического экзерсиса: плие и гранд плие, батман тандю, батман тандю пасса, гранд батман, ритмические виды порде бра, поворот; и объяснение правил выполнения движений. На каждом следующем году обучения содержание этого раздела остается неизменным, повышается глубина разбора и отработки технического исполнения движений.

Практика: Выполнение изученных элементов хореографического экзерсиса под счет и под музыку.

3. Развивающие диско танцы:

Теория: Показ отдельных движений и вариаций диско танцев «подарок», «кузнечик», «зоопарк»

Практика: Исполнение изученных диско танцев под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

4. Бальные танцы:

Теория: Показ отдельных движений латиноамериканских и европейских танцев, объяснение правил выполнения движения, объяснение ритма движений, объяснение принципов парного танцевания и правил взаимодействия в паре.

Практика: Исполнение изученных фигур и движений по одному и в парах под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

Медленный вальс

- подготовительные упражнения;
- закрытые перемены (раздельно/в парах).

Ча-ча-ча

- тайм степ
- шоссе (раздельно/в парах)
- основное движение (раздельно/в парах)

Второй год обучения.

1. Основы движения под музыку

Теория: показ аэробных движений и объяснение правил их выполнения (с каждым учебным годом количество и сложность выполняемых движений увеличивается). Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.

Практика: выполнение под музыку в пол темпа и в полный темп изученных аэробных движений.

2. Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса

Теория: Показ элементов хореографического экзерсиса: плие и гранд плие, батман тандю, батман тандю пасса, гранд батман, ритмические виды порде бра, поворот; и объяснение правил выполнения движений. На каждом следующем году обучения содержание этого раздела остается неизменным, повышается глубина разбора и отработки технического исполнения движений.

Практика: Выполнение изученных элементов хореографического экзерсиса под счет и под музыку.

3. Развивающие диско танцы:

Теория: Показ отдельных движений и вариаций диско танцев «подарок», «кузнечик», «зоопарк», «вару-вару», «автостоп».

Практика: Исполнение изученных диско танцев под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

4. Бальные танцы:

Теория: Показ отдельных движений латиноамериканских и европейских танцев, объяснение правил выполнения движений, объяснение ритма движений, объяснение принципов парного танцевания и правил взаимодействия в паре.

Практика: Исполнение изученных фигур и движений по одному и в парах под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

Медленный вальс – 7 часов:

- закрытые перемены (раздельно/в парах);
- правый поворот (раздельно/в парах);
- левый поворот (раздельно/в парах).

Ча-ча-ча – 7 часов:

- тайм степ;
- шоссе (раздельно/в парах);
- основное движение (раздельно/в парах);
- нью-йорк (раздельно/в парах);
- соло-повороты (раздельно/в парах).

Третий год обучения.

1. Основы движения под музыку

Теория: показ аэробных движений и объяснение правил их выполнения (с каждым учебным годом количество и сложность выполняемых движений увеличивается). Разрабатывая комплекс разминки для каждого года обучения, педагог базируется на предыдущем комплексе, усложняет его составные элементы.

Практика: выполнение под музыку в пол темпа и в полный темп изученных аэробных движений.

2. Тренировочные упражнения и элементы классического экзерсиса

Теория: Показ элементов хореографического экзерсиса: плие и гранд плие, батман тандю, батман тандю пасса, гранд батман, ритмические виды порде бра, поворот; и объяснение правил выполнения движений. На каждом следующем году обучения содержание этого раздела остается неизменным, повышается глубина разбора и отработки технического исполнения движений.

Практика: Выполнение изученных элементов хореографического экзерсиса под счет и под музыку.

3. Развивающие диско танцы:

Теория: Показ отдельных движений и вариаций диско танцев «подарок», «кузнечик», «зоопарк», «вару-вару», «автостоп», новинки сезона.

Практика: Исполнение изученных диско танцев под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

4. Бальные танцы:

Теория: Показ отдельных движений латиноамериканских и европейских танцев, объяснение правил выполнения движений, объяснение ритма движений, объяснение принципов парного танцевания и правил взаимодействия в паре.

Практика: Исполнение изученных фигур и движений по одному и в парах под счет, под медленную музыку и под нормальный темп.

Медленный вальс – 10 часов:

- закрытые перемены (раздельно/в парах);
- правый поворот (раздельно/в парах);
- левый поворот (раздельно/в парах);
- задержанная перемена (раздельно/в парах);
- поступательной шоссе (раздельно/в парах);
- левый виск (раздельно/в парах).

Ча-ча-ча – 10 часов:

- тайм степ;
- шоссе (раздельно/в парах);
- основное движение (раздельно/в парах);
- нью-йорк (раздельно/в парах) 3 часа;

- соло-повороты (раздельно/в парах) – 3 часа;
 - хип-твист, веер, алемана (раздельно/в парах) – 5 часов.
- Самба – 14 часов:**
- пружинка;
 - основное движение (раздельно/в парах);
 - виски (раздельно/в парах);
 - самба-ход на месте (раздельно/в парах);
 - бота-фого (раздельно/в парах);
 - вольта (раздельно/в парах).

Методическое обеспечение образовательной программы

Литература для педагогов

1. *Азбука танцев / Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - М.: Просперити, 2013. – 287 с.*
2. *Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н.Кауль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.*
3. *Касаткина Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – СПб., 2006. – 137 с.*
4. *Краснов С.В. Спортивные танцы / С.В. Краснов. - М., 2002. – 120 с.*
5. *Лайред, У. Техника латиноамериканских танцев. Часть 1: Румба, Самба / У. Лайред; Пер. с англ. Л.Д. Весновского; Под ред. Л.Д. Весновского. – М., 2003. - 180 с.*
6. *Неминуций Г.П. Бальные танцы. История и перспективы развития / Г.П. Неминуций, А.В. Дукальская. - Ростов-на-Дону, 2008. – 80 с.*
7. *Регаццони, Г. Латиноамериканские танцы / Г. Регаццони, М. А. Росси, А. Маджони; Пер. с фр.; - М.: БММ АО, 2001. - 192 с.*

Литература для обучающихся

1. *Азбука танцев / Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - М.: Просперити, 2013. – 287 с.*
2. *Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы / Н.Кауль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.*
3. *Касаткина Л.В. Танец – это жизнь / Л.В. Касаткина. – СПб., 2006. – 137 с.*
4. *Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (венский вальс)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 18 с.*
5. *Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (джайв)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 47 с.*
6. *Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (самба)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 68 с.*
7. *Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев (ча-ча-ча)/Имперское общество учителей танцев; пер. Пин Ю. – Лондон – Санкт-Петербург, 2006. – 70 с.*

