

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«Принята»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «24» 08 2020 года

Утверждаю
Директор школы
Приказ от «24» 08 2020 г.
№ 165



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КЛУБ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ВДОХНОВЕНИЕ»**

Автор (составитель): **Козлова Дарья Алексеевна**,
педагог дополнительного образования
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Возраст учащихся, осваивающих программу: **6-12 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

пгт Янино
2020 год

Содержание:

1. Пояснительная записка

- Цель и задачи
- Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

2. Содержание программы обучения

3. Учебно-тематический план

4. Список литературы

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивного бального танца «Вдохновение».

Рабочая программа «Спортивного бального танца» 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-4 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие коммуникативных качеств ребёнка, воспитание умений работать в коллективе; **Условия формирования**

групп:

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-12 лет. Освоение программы происходит согласно возрастным особенностям и уровню развития ребёнка, поэтому группы формируются по возрасту. Исходя из опыта работы специалистов по спортивным бальным танцам, набор в начальную группу лучше осуществлять с 5-6 лет. Программа предусматривает совместные занятия и концертные, конкурсные выступления различных групп.

Этапы обучения	возраст
младшая	1,2 класс

старшая	3,4,5 класс
---------	----------------

Условия реализации программы:

Продолжительность реализации программы 2 года. В клуб принимаются все желающие получившие согласие родителей.

Продолжительность освоения программы

В состав комплексной программы клуба входит несколько общеразвивающих программ:

- школа танцев
- школа танцев , углублённое обучение
- спортивный бальный танец на паркете
- спортивный бальный танец на паркете, углублённое обучение - хореография для групп спортивного бального танца.

Каждый из курсов программы носит системный характер: освоив один курс, учащийся может перейти к изучению следующего, более сложного. Каждый следующий уровень неразрывно связан с предыдущим, дополняет и развивает его.

Индивидуальные способности и возможности учащихся определяют и индивидуальный подход в сроках освоения того или иного курса (программы). **Режим занятий**

1. Младшая группа – 72 часа, 2 раза в неделю по 45 мин.
2. Старшая группа – 108 часов 3 раза в неделю по 45 мин.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1. Личностные результаты:

- развитие внимания, музыкальной памяти;
- эмоциональная мотивация к спортивным танцам;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

2. Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; □ **самовыражение ребенка в движении, танце.**

3. Предметные результаты:

- умение двигаться в определённом музыкальном размере.
- элементы музыкально-ритмических навыков.
- навыки правильной постановки корпуса и координации движения.
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; □
соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- овладение основами латиноамериканской и европейской программ танцев.
- Навыки самостоятельной и творческой деятельности.
- Навыки выступления на концертах и конкурсах.

2. Содержание программы

Общие теоретические понятия.

В течение все курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- линия танца,
- направление движения, □ углы поворотов. *Разминка.*

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,

- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- “линии”,
- “хоровод”,
- “шахматы”,
- “змейка”, □ “круг”.

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. *Диско-танцы.*

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;

- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: полька, модный рок, основы медленного вальса, ча-ча-ча
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: основы самбы, венского вальса, квикстепа, джайва;

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;

3. Тематическое планирование.

Младшая группа

№ п/п	Дата	Тема занятия
1		Инструктаж по технике безопасности во время занятий.
2		Понятие “Спортивный бальный танец”.
3		Общеукрепляющие упражнения.
4		Движения на развитие координации.
5		Элементы асимметричной гимнастики.
6		Движения по линии танца.
7		Перестроение для танцев.
8		Разучивание разминки.
9		Музыкально-ритмичные игры
10		Позиции рук.
11		Позиции ног.

12		Позиции в паре.
13		Знакомство с танцем «Модный рок».

14		Красота движений.
15		Разучивание танца «Модный рок».
16		Ритм в танце «Модный рок».
17		Тесты для оценки подвижности коленных суставов.
18		Закрепление танца «Модный рок».
19		Упражнения на умение двигаться под такт.
20		Контрольный урок по танцу «Модный рок».
21		Упражнения для развития позвоночника.
22		Основные движения танца «Диско-танца».
23		Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.
24		Повторение позиций в паре.
25		Позиции европейских танцев.
26		Проверка ориентации на танцевальной площадке.
27		Упражнения на умение двигаться под такт.
28		Закрепление «Диско-танца».
29		Работа над техникой «Диско-танца».
30		Я – герой сказки.
31		Имитация под музыку героев.
32		Музыкально-ритмические игры.
33		Изучение танцевальных прыжков, шагов.
34		Подвижные игры.
35		ОРУ.
36		Элементы народной хореографии.
37		Ковырялочка, лесенка, ёлочка.
38		Основные движения эстрадного танца
39		Работа над техникой эстрадного танца.
40		Повторение движений эстрадного танца.
41		Знакомство с танцем «Полька»

42		Музыкально-ритмические игры.
43		Разучивание танца «Полька»
44		Отработка танца "Полька»
45		Работа над синхронностью.
46		Контрольный урок по танцу «Полька»
47		Знакомство с танцем «Ча-ча-ча»
48		Ритм в танце «Ча-ча-ча»
49		Разучивание танца «Ча-ча-ча»
50		Упражнения на координацию.

51		Развивающие упражнения для рук.
52		Попадание в музыку. Танец «Ча-ча-ча».
53		Отработка танца «Ча-ча-ча».
54		Контрольный урок по танцу «Ча-ча-ча».
55		Упражнения на растяжку.
56		Знакомство с танцем «Медленный вальс».
57		Ритм в танце «Медленный вальс».
58		Работа над техникой танца «Медленный вальс».
59		ОРУ.
60		Упражнение на попадание в ритм музыки.
61		Отработка танца «Медленный вальс»
62		Постановка корпуса в танце.
63		Выполнение джазовой растяжки.
64		Постановка комбинации медленного вальса в парах.
65		Координация в танце «Медленный вальс»
66		Закрепление танца «Медленный вальс»
67		Контрольный урок.
68		Повторение танца «Модный рок»
69		Повторение танца «Полька»
70		Повторение танца «Ча-ча-ча»
71		Повторение танца «Медленный вальс»
72		Контрольный урок по всем изученным танцам.

Старшая группа

№ п/п	Дата	Тема занятия
1		Инструктаж по технике безопасности во время занятий.
2.		Понятие “Спортивные бальные танцы”.
3.		Упражнения на ориентировку Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину.
4.		Танец «Самба»
5.		Осанка танцора Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений.
6.		Разучивание основных движение танца «Самба»
7.		Ритм в танце «Самба»
8.		Работа над постановкой ног в танце «Самба»
9.		Работа над постановкой рук в танце «Самба»
10.		Музыкальность в танце «Самба»
11.		Отработка танца «Самба»
12.		Работа в парах. Танец «Самба».
13.		Контрольный урок по танцу «Самба»
14.		Хореография в танце
15.		Повторение танца «Ча-ча-ча»

16.		Разучивание ритмического рисунка в танце «Ча-ча-ча»
17.		Отработка ритмического рисунка в танце «Ча-ча-ча»
18.		Работа в парах по ритмическому рисунку.
19.		Контрольный урок по танцу «Ча-ча-ча»
20.		Хореография в танце.
21.		Повторение танца «Медленный вальс».
22.		Разучивание ритмического рисунка в танце «Медленный вальс».
23.		Отработка ритмического рисунка в танце «Медленный вальс».

24.		Работа в парах по ритмическому рисунку.
25.		Контрольный урок по танцу «Медленный вальс».
26.		Изучение начала музыкального квадрата.
27.		Ритмико-гимнаст. упр.
28.		Партерная гимнастика
29.		Хореография в танце.
30.		Изучение линий в танце.
31.		Повторение танца «Самба»
32.		Повторение танца «Ча-ча-ча»
33.		Повторение танца «Модный рок»
34.		Повторение танца «Медленный вальс»
35.		Повторение танца «Полька»
36.		Контрольный урок по всем изученным танцам.
37.		Знакомство с танцем «Джайв»
38.		Основные шаги танца «Джайв»
39.		Ритм в танце «Джайв»
40.		Работа ног в танце «Джайв»
41.		Работа рук в танце «Джайв»
42.		Постановка корпуса в танце «Джайв»
43.		Пластичность в танце
44.		Аккуратность в танце
45.		Музыкальность в танце «Джайв»
46.		Работа в парах над танцем «Джайв»
47.		Отработка основных элементов в парах
48.		Исправление ошибок в танце
49.		Закрепление танца «Джайв»
50.		Контрольный урок по танцу «Джайв»
51.		ОРУ
52.		Классическая хореография
53.		Растяжка
54.		Знакомство с танцем «Венский вальс»
55.		Основные движения в танце «Венский вальс»

56.		Ритм в танце «Венский вальс»
57.		Работа ног и стоп в танце «Венский вальс»
58.		Постановка корпуса в танце «Венский вальс»
59.		Музыкальность в танце

60.	Исправление ошибок в танце
61.	Работа в парах над танцем «Венский вальс»
62.	Работа над постановкой корпуса и позицией в парах
63.	Отработка основных элементов в парах
64.	Исправление ошибок в танце
65.	Закрепление танца «Венский вальс»
66.	Контрольный урок по танцу «Венский вальс»
67.	Выносливость в танцах
68.	Классическая хореография
69.	Растяжка
70.	ОРУ
71.	Знакомство с танцем «Квикстеп»
72.	Основной шаг в танце «Квикстеп»
73.	Ритм в танце «Квикстеп»
74.	Пластичность рук в танце «Квикстеп»
75.	Постановка ног в танце «Квикстеп»
76.	Работа корпуса в танце «Квикстеп»
77.	Отработка основных элементов танца
78.	Музыкальность в танце «Квикстеп»
79.	Разучивание основных движений в танце «Квикстеп»
80.	Отработка основных движений танца
81.	Работа в парах над танцем
82.	Работа над постановкой корпуса и позиции в парах
83.	Исправление ошибок в танце
84.	Закрепление танца «Квикстеп»
85.	Контрольный урок по танцу «Квикстеп»
86.	ОРУ
87.	Растяжка
88.	Классическая хореография
89.	Повторение новых танцев
90.	Отработка танцев по одному
91.	Отработка танцев в паре
92.	Отработка танцев под медленную музыку
93.	Отработка танцев в быструю музыку.
94.	Контрольный урок по новым танцам «Венский вальс», «Джайв», «Квикстеп»
95.	Выносливость в танце
96.	Классическая хореография
97.	ОРУ
98.	Растяжка
99.	Повторение танца «Самба»
100.	Повторение танца «Медленный вальс»
101.	Повторение танца «Ча-ча-ча»
102.	Повторение танца «Венский вальс»
103.	Повторение танца «Квикстеп»
104.	Повторение танца «Джайв»

105.		Повторение танца «Модный рок»
106.		Повторение танца «Полька»
107.		Прогон по всем изученным танцам
108.		Контрольный урок по всем изученным танцам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дерева: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
17. Бергер Н. Сначала - Ритм – Композитор, Санкт-Петербург 2004
18. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли - ч.1, ч. 2. Владос. 2002.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
3. www.tangodance.by