

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

РЕКОМЕНДОВАНА

Научно -методическим советом
Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
№373 от 31.08.2023 года

Директор _____ Л.В. Раевская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивный бальный танец в 11 классах**

Адресат программы: учащиеся 11 классов

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы: Демидова Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Ангарск, 2023 год

Пояснительная записка

Информационные материалы и литература

Изученная мною программа «Ритмика и бальные танцы» для начальной и средней школы (Е.И. Мошкова. Москва, «Просвещение», 1997) не устраивает меня по содержанию, так же как и другие программы по бальным танцам. Поэтому мною была создана авторская программа «Бальный танец в 11 классах», адаптированная к условиям гимназии и соответствующая моим педагогическим целям и задачам.

Направленность программы

Программа «Бальный танец в 11 классах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы обусловлена возрастанием в условиях современного общества роли культуры, искусства и физического воспитания как важнейших механизмов саморазвития и самопознания человека в его взаимодействии с окружающим миром, как средства накопления и усвоения этого познания, как способа порождения и отбора специфических ценностных установок и актуализации этих ценностей.

Новые жизненные условия, в которые поставлены современные обучающиеся, вступающие в жизнь, выдвигают свои требования:

- быть мыслящими, инициативными, самостоятельными, вырабатывать свои новые оригинальные решения
- быть физически сильным и здоровым
- быть ориентированными на лучшие конечные результаты.

Реализация этих требований предполагает человека с творческими способностями. Среди многообразия видов творческой деятельности спортивный бальный танец занимает одно из ведущих положений.

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании человека. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивную физическую нагрузку. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Программа работы со школьниками имеет свою специфику в зависимости от возраста, но везде учитывается объем необходимой физической нагрузки для нормального протекания физиологических процессов. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Бальные танцы повышают двигательную активность, выносливость, снижают эмоционально-психическое напряжение.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость».

Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными,

уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с освоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуется точности, красоте, пластичности, с которыми он исполняет сложные танцевальные па и т.д. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми.

Интегрируя идеи эстетического развития и здоровьесбережения, программа «Бальный танец в 11 классах» решает проблему формирования внутренней культуры человека. Научить видеть, чувствовать, понимать прекрасное – сверхзадача автора.

В целом программа направлена не только на овладение определенными практическими навыками, которые могут позволить учащимся в дальнейшем профессионально заниматься хореографическим искусством, но и на всестороннее эстетическое развитие подростка.

Мы рассматриваем бальные танцы как органическую часть системы образования, воспитания и развития личности ребенка в гимназии №1.

Программа «Бальный танец в 11 классах» может быть использована как в общеобразовательных учреждениях с эстетической направленностью, так и в учреждениях дополнительного образования.

Отличительная особенность данной программы состоит в принципиально новом подходе к физическому и творческому развитию детей посредством бального танца, заключающегося в отступлении от традиционного состава ансамбля бального танца (мальчик + девочка) с целью предоставления возможности заниматься бальными танцами всем желающим (ансамбль девочек, танцующих сольные вариации).

На основе элементов бального танца разработаны авторские хореографические постановки, соответствующие возрасту и году обучения. Дети, занимающиеся по программе "Спортивный бальный танец", получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Адресат программы

Программа «Бальный танец в 11 классах» рассчитана на учащихся 11 классов, желающих научиться танцевать вальс для выступления на выпускном вечере. Возраст 17-18 лет.

Срок освоения программы – 1 год, 34 недели, 9 месяцев, 102 часа.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Согласно образовательной программе общего образования и календарному графику школы, рабочая программа курса для 11 классов предусматривает обучение спортивным бальным танцам в режиме кружковых занятий. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель программы: способствовать всестороннему развитию личности учащегося средствами бальной хореографии.

Задачи программы:

- дать начальные знания по истории бальных танцев;
- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями;
- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения спортивных бальных танцев.
- воспитать трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру.
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Содержание программы

Занятия по программе включают в себя работу над техническим совершенствованием танца, эмоциональной передачей характера танца, разучиванием танцевальных вариаций.

Учебный план курса предполагает как сольные постановки, так и ансамблевые композиции.

Основа учебной программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки, уроки составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

В некоторых танцах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки.

Автор не ставит своей целью выучить и натренировать пары для участия в рейтинговых и международных конкурсах бального танца, т.к. это в условиях общего среднего образования за три часа занятий в неделю невозможно. Но открыть перед учащимися мир бального танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить красиво и правильно танцевать представляется необходимым.

Учащиеся овладевают определенными умениями и навыками, способны показать свое умение на праздниках, выпускном вечере. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Программа включает в себя следующие разделы:

Вводный урок. Знакомство с учениками, правила поведения в танцевальном зале, инструктаж по технике безопасности.

История и развитие спортивного бального танца. Истоки зарождения бальных танцев, особенности европейских и латиноамериканских танцев.

Основы музыкальных ритмов.

Основные понятия: звук, мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.

Музыкальный размер: Медленный вальс - 3/4, квикстеп – 4/4, Ча-ча-ча - 4/4, самба -2/4, Полька - 4/4.

Основные музыкальные ритмы:

Медленный вальс - 1,2,3; квикстеп – 1,2,3,4; Ча-ча-ча - 1,2,3, 4и; самба – $\frac{3}{4}, 1/4, 1$.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

Умение выполнять движения в различных темпах (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко).

Понятия об акценте, метрической паузе, длительности, ритмическом рисунке. Умение выделить акценты, паузы. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки..

Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Комплекс общефизических упражнений, танцевальная разминка.

Разминка, с которой начинается каждое групповое занятие. Изучение различных упражнений, направленных на первоначальный разогрев мышц (рук, ног, шейного, грудного отдела, брюшного пресса), приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, гибкость, выносливость). Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. В разминке также даются упражнения на вращения, баланс, линии, координацию, внимание и т. п. Часть упражнений предназначена для достижения конкретной цели данного занятия. Комплекс упражнений усложняется по мере подготовки учеников. При хорошем усвоении материала проведение разминочного комплекса может быть поручено ученикам под контролем педагога с целью развития умения объяснять и качественно демонстрировать материал, а также лучшего контроля и индивидуальной помощи другим ученикам. Сюда

также входит объяснение общих принципов построения, ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальной площадке, позиций рук и ног, линий и т. д.

Тренинговые упражнения. Упражнения для развития внимания, памяти, координации, пространственной ориентации, баланса, упражнения на развитие техники.

Сценическая практика. Беседы по этическому и эстетическому воспитанию.

Правила поведения на сцене, в учреждениях культуры и искусства, посещение концертов и выставок. Участие в мероприятиях, проводимых городом и гимназией.

Постановочная работа. Постановочная работа включает в себя работу над репертуаром, сочинение и разучивание различных танцевальных комбинаций.

Танцевальный репертуар.

Фигурный вальс:

- положение корпуса;
- позиция ног в европейских танцах;
- учебная и конкурсная позиции рук;
- работа стопы (спуски и подъемы);
- стойка в паре, положение корпуса по отношению друг к другу;
- движение в паре;
- фигуры: закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, левый поворот, правый поворот и т.д.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы
- 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 координировать свои усилия с усилиями других
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Метапредметные:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать ритмический рисунок каждого танца;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации;
- умение достигать самовыражения в танце.

Предметные:

- ориентироваться в танцевальном зале, исие д . □

- красиво и правильно танцевать, развивая мышечную силу, гибкость, пластичность, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, общаться друг с другом в паре, в коллективе, развивая чувство товарищества, взаимопонимания.

Ученик получит возможность научиться:

- включаться в творческую деятельность под руководством учителя.
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной трудовой, творческой деятельности.
- развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, формирования устойчивого интереса к творческой деятельности.

Учебный план 11 класс (1 год обучения)

1	Вводный урок	2	2	-	-
2	История и развитие танца	2	2	-	Творческая работа
3	Основы музыкальных ритмов	6	1	5	Опрос
4	Комплекс общефизических упр-й	28	-	28	Творческая работа
5	Тренинговые упр-я	9	-	9	Творческая работа
6	Сценическая практика	1	1	-	Выступления на концертах
7	Постановочная работа	18	-	18	Выступления на концертах
8	Танцевальный репертуар (вальс)	36	1	35	Выступление на выпускном
	Итого	102	7	95	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводный урок	1ч								
История и развитие танца		1ч	1ч						
Основы музыкальных ритмов				1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Комплекс общефиз. упражнений	2	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч	2ч
Тренинговые упражнения	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч

Сценическая практика								1ч	
Постановочная работа	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Медленный вальс	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Всего 102 ч	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч	9ч

Условия реализации программы

Учебное и учебно-методическое обеспечение:

- учебники и методические пособия по европейским танцам,
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам.

Видеоинформация:

- лекции, мастер классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация,
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

Материально-техническое обеспечение:

- танцевальный зал с паркетным покрытием, спортивный зал ;
- магнитофон и музыкальная фонотека;
- костюмерная комната, располагающая необходимым количеством костюмов для сценических выступлений.

Список литературы для обучающихся

1. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
2. Ботгомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО -пресс», 2002 г.
3. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
- 5.Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М.,2000 г.

Список литературы для родителей

1. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
2. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2003 г.
3. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004
- 4.Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
5. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.

Интернет - ресурсы

<https://sajtpedagoga.ru/servisy/site/n?n=50>
www.sajtpedagoga.ru

<http://www.ballroom.ru>

https://my.mail.ru/video/mail/mix-dance_ob38/1671/1771.html

<http://dancehelp.ru/to/>

<http://infourok.ru/>

<http://tanzboom.ru/>

<http://irkdsu.ru/>

<http://ped-kopilka.ru/users/irina08dem>

Список используемой литературы

1. Уолтер Лэрд, «Техника латиноамериканских танцев», I и II части.
2. Артис, Москва, 2003
3. Алекс Мур, «Пересмотренная техника европейских танцев».
а. Москва – Санкт-Петербург, 1993
4. Современный бальный танец / Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. - М., 1978
5. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. - М., 1988
6. Бальные танцы. А.Н. Беликова. - М., 1979
7. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Е.И. Мошкова. - М., «Просвещение», 1997
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001. – 186 с.
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006. – 146 с.
11. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000. -140 с.
12. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
13. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000. – с. 34.
14. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.- С. 101-105.
15. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002. – 80 с.
16. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003. – 22 с.

