

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 4 от 18.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Молодежного центра
от 20.05.2022 № 63.01-17/178

**Дополнительная краткосрочная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Танцевальное лето»**

Направленность: художественная
Программа ориентирована на обучающихся от 6 лет
Срок реализации – 80 часов
Автор – Брагин Д.Г.,
педагог дополнительного образования

г. Саров
2022

Пояснительная записка.

Актуальность программы - занятия спортивным танцем являются составной частью всестороннего гармоничного развития личности, делают жизнь подростков и детей духовно богатой, многогранной, а тело физически развитым, совершенным, здоровым, что является весьма актуальным в настоящее время.

Направленность программы – художественная. Данная дополнительная краткосрочная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направлена на усиление эстетического развития ребенка и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы спортивных (бальных) танцев. Бальный танец воспитывает у них культуру общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что спортивный (или бальный) танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности.

20-дневный курс освоения одного из самых элегантных видов танцевального искусства включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающий детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Он развивает в человеке целеустремленность, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир. Специфика хореографии состоит в том, что она передаёт его мысли, чувства, переживания без помощи речи, посредством мимики и движения тела.

Отличительные особенности программы - данная программа открывает перед обучающимися мир бального танца, приобщает их к танцевальной культуре, создает базу для дальнейшего, более серьезного занятия спортивными бальными танцами и достижения танцевального мастерства, участвуя в межклубных, рейтинговых турнирах и набирая очки для перехода из класса в класс по правилам СТСП.

Программа предоставляет возможность для самореализации и самосовершенствования как танцора-спортсмена, стремящегося к вершинам танцевального мастерства, так и танцора-любителя, не ставящего перед собой цель

достичь спортивно-танцевальных высот.

Адресат программы - возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 15 лет.

Цель программы - приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к спортивным бальным танцам, раскрыть творческую индивидуальность каждой формирующейся личности юного танцора, его способности к самовыражению в танце, подготовка спортсменов к новому танцевальному сезону.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

2. Развивающие:

- 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.

3. Воспитывающие:

- привить 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.

Объем и срок освоения программы - программа обучения исполнителей спортивных бальных танцев является краткосрочной, рассчитана на исполнителей спортивных бальных танцев, имеющих спортивные разряды (танцевальные классы) и выступающих на соревнованиях. Срок реализации - 20 дней.

Формы обучения - теоретические занятия (объяснения, беседы, лекции, экскурсии), наглядные (видеопоказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов) и практические (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров).

Режим занятий - пять раз в неделю по 4 часа в день – продолжительность 4 недели, 80 часов.

Ожидаемый результат - в результате освоения данной программы обучающиеся будут иметь представление об основах музыкальной грамоты, свободно двигаться практически под любую музыку, получат более полное представление о программе спортивных танцев, улучшают спортивную форму.

Учебный план.

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации |
|---------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
| | | общее | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 | |
| 2. | Зарядка | 8 | 0 | 8 | наблюдение |
| 3. | Латиноамериканская программа танцев | 18 | 6 | 12 | наблюдение |
| 4. | Европейская программа танцев | 20 | 6 | 14 | наблюдение |
| 5. | Хореография, Упражнения на растяжку | 3 | 0 | 3 | наблюдение |
| 6. | Бассейн | 12 | 0 | 12 | наблюдение |
| 7. | Актерское мастерство | 3 | 1 | 2 | наблюдение |
| 8. | Общая физическая подготовка | 2 | 0 | 2 | наблюдение |
| 9. | Игры, мастер-классы | 12 | 0 | 12 | наблюдение |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 0 | |
| ИТОГО: | | 80 | 15 | 65 | |

Содержание учебного плана.

Вводное занятие.

Правила поведения и содержание программы занятий, инструктаж по технике безопасности.

Зарядка.

Этот комплекс упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика).

Латиноамериканская программа танцев.

Отработка движений танцев: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

Европейская программа танцев.

Отработка движений танцев: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Фокстрот, Квикстеп.

Хореография, Упражнения на растяжку.

Формирование правильной и красивой осанки, развитие координации движений, гибкости и пластики: demi-plie, grand-plie, releve, battement tendus, grand battement, battement relevent, позиции ног, позиции рук, упражнения на растягивание и выворотность.

Бассейн.

Свободное плавание.

Актерское мастерство.

У танцоров-детей и у их хореографов есть потребность в том, чтобы танец был поставлен на высшем уровне, идеально, с использованием всех возможных и

полезных инструментов. Актерское мастерство, в данном случае, является одним из таких инструментов, который позволяет привнести в танец эмоциональное проживание, как во время спектакля. И этот инструмент нужно обязательно использовать, если вы хотите добиться в танцах совершенства.

Дети получают навык не просто изображать танец физически и показывать какие-то эмоции, а именно правильно проживать его. Именно навыки актерского мастерства развивают в танцорах искреннее проживание, а не гримасничество.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие и дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку.

Игры, мастер-классы.

Настольные игры «Умные детки», Игры на свежем воздухе, Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?», Мастер класс «Оригами», Игра «Крокодил», Мастер-класс по приготовлению Пиццы, Акция «В мире правил» (тестирование на ПДД, викторина), Квиз-игра «Здоровые дети – здоровая нация».

Итоговое занятие.

Подведение итогов прохождения программы.

Методические материалы.

Эффективность занятий хореографией определяется хорошей организацией учащихся, доступностью и эмоциональностью преподнесения материала, правильной методикой обучения.

Процесс обучения делится на несколько этапов. Выделяется начальный этап, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования обучения хореографии.

На начальном этапе существенное значение имеет создание представления о движении, что достигается путем словесного объяснения, путем демонстрации упражнения педагогом. Словесное объяснение должно быть кратким, доступным,

образным, а используемые термины, обозначающие то или иное движение - постоянными. Показ упражнения отдельного движения должен сопровождаться последующим объяснением.

Важно, чтобы уже на первых этапах освоения движений учащиеся могли словесно описать его и мысленно представить. При разучивании несложных упражнений применяются целостные методы. Упражнения сначала выполняются без музыкального сопровождения, а затем под музыку, медленно, в четко выраженном ритме. При обучении сложным движениям, комбинациям, применяется расчлененный метод. При этом методе движения разучиваются по отдельности, затем объединяются.

На начальном этапе разучивания необходимо постоянно говорить обучающимся о качестве выполнения упражнения, добиваться четкости и техничности выполнения. На этапе углубленного разучивания уточняются движения, совершенствуется техника, ускоряется ритм, оттачивается слитность и свобода выполнения.

Этап совершенствования может быть закончен, если обучающийся выполняет его свободно, эмоционально. После этого данное упражнение можно выполнять с другими движениями в различных комбинациях и комплексах. Не следует забывать о возрастных особенностях учащихся, а так же навыков наработки техники исполнения.

В теории и практике хореографической подготовки работу можно разделить на четыре составные части: физическая, техническая, психологическая, тактическая.

Физическая подготовка включает в себя развитие двигательных качеств, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

В технической подготовке, прежде всего, необходимо уделять внимание усовершенствованию соответствующих двигательных навыков и овладению правильной техники.

Наиболее важной частью подготовки танцоров является психологическая подготовка, которая предполагает развитие таких волевых качеств как боевитость, упорство, решительность, смелость, сосредоточенность.

Объединяет все эти качества тактическая подготовка, которая позволяет достичь наивысшего результата на основе знаний и навыков, полученных в процессе физической, технической и психологической подготовки.

Средства физической и технической подготовки составляют основу тренировочного процесса, а качество, приобретенные в результате занятий обеспечивают результат.

Ввиду того, что дети особенно подвержены стрессовым ситуациям в школе и дома, особое внимание уделяется и психологической подготовке. Физическая и техническая подготовка - составляют основу специализации. Психологическая и тактическая подготовка - влияют на уровень результата.

Возможно, выделить основные критерии содержания тренировки: объективные и субъективные.

Объективные критерии:

- * характерные дисциплины
- * технические особенности
- * психологические особенности
- * тактические особенности
- * питание
- * социальные условия
- * условия регенерации
- * наличие и состояние станка, зеркал, партера, музыкального сопровождения.

Субъективные критерии:

- * талант
- * физическое состояние
- * духовное состояние
- * возраст
- * пол
- * состояние тренированности
- * состояние организма
- * восстановительные способности

В структуре физиологических свойств и способностей человека мышечная сила занимает первостепенное положение. От силы мышц в большей или меньшей степени зависит спортивный результат. Замечено, что высокий уровень мышечной силы благоприятно влияет и на психику ребенка, у него возрастает чувство уверенности. Работа педагога заключается не только в развитии физических и технических качеств, но и в воспитании в детях чувства прекрасного. Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения, педагог формирует вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Исполнение современных танцев предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей. Движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма.

Наибольшую сложность для педагога представляют начинающие, так как они быстро устают, допускают много ошибок, часто забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании детей, педагог должен сделать урок интересным, умело сочетать занимательное с мало интересным, но необходимым. Занятия должны быть разнообразны, как по содержанию, так и по набору применяемых методов. При повторении одного упражнения в течение нескольких занятий исключаются однообразие и скука, предлагаются новые требования и ставятся новые задачи в выполнении движений.

Материально-техническое обеспечение.

Форма одежды.

для занятий танцами:

мальчики – светлая рубашка, черные брюки, мягкие, легкие ботинки;

девочки – светлая блузка или светлый хореографический купальник, черная юбка, мягкие, легкие туфли.

Техническое оснащение.

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет). Занятия по ритмике могут проводиться в спортивном зале.

Желательным является наличие зеркал в зале, перед которыми возможно отрабатывать движения.

Особое внимание следует уделить гигиеническим нормам (влажная уборка зала перед занятиями, аккуратная и чистая одежда учащихся и педагога).

Для реализации программы необходим аудиомэгнофон с CD проигрывателем, USB входом и AUX входом.

Аудиозаписи:

- детская танцевальная музыка,
- современная ритмичная музыка,
- специальные записи мелодий бальных танцев для начинающих с хорошо прослушиваемым ритмом,
- классические мелодии бальных танцев,
- современные мелодии и песни, обработанные под ритмы бальных танцев.

Список литературы для педагогов:

- 1.Бекина С. И.,Ломова Т.П., Соковнина Е.Н.. Музыка и движение.- М.,«Просвещение». 1983.
- 2.Беликова А.Н.Бальные танцы.- М., «Советская Россия», 1984.
- 3.Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, «Музична Украина», 1985.
- 4.Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис».2003.
- 5.Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство». 1989.
- б.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Ленинград. «Искусство». 1986.
7. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2003
8. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры,2000.
- 9.Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 1981. 10. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 1989.

Список литературы для обучающихся:

1. Звёзды над паркетом//Газета для танцоров. 1999-2009г.г.
2. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.- С.-Пб., «Rest»,1993.
3. Пин Ю.С. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,1992.
4. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
5. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
6. Формейшн для двоих.// «Квик».-№ 4,2006.