

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

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
№ 3 от 27.03.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Молодежного центра  
/ Березкина В.В.

**Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Танцевальные каникулы»**

Направленность: художественная  
Программа ориентирована на детей от 6 до 14 лет  
Срок реализации – 80 часов  
Автор – педагог дополнительного образования  
Брагин Д.Г.

г. Саров  
2024 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Направленность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Адресат программы	3
2.	Цель программы	3
3.	Задачи программы	4
4.	Срок реализации и формы обучения	4
5.	Режим занятий	4
6.	Ожидаемый результат	4
7.	Учебный план. Содержание учебного плана.	5
8.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	5
9.	Материальное обеспечение	7
10.	Список используемой литературы	8

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность программы**

Занятия спортивными танцами 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.

### **1.2. Направленность программы**

Данная краткосрочная дополнительная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития обучающихся на 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.

Данная программа включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогающих детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде. Программа «Танцевальные каникулы» развивает в обучающихся целеустремлённость, 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.

### **1.3. 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.

Дополнительная краткосрочная программа открывает перед обучающимися богатый мир танцевального искусства, предоставляет возможность для самореализации и самосовершенствования, как танцора, стремящегося к вершинам танцевального мастерства, так и танцора-любителя, не ставящего перед собой цель достичь спортивно-танцевальных высот.

### **1.4. Адресат программы**

Обучающиеся 6–14 лет. Группа формируется из обучающихся, занимающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Основы танцевальной культуры» и «Танцевальное искусство». Возможен набор новых детей.

## **2. Цель программы**

Приобщение детей к ценностям мировой танцевальной культуры, развитие интереса к спортивным бальным танцам, раскрытие творческой индивидуальности юного танцора, его способности к самовыражению в танце. Подготовка спортсменов к

новому танцевальному сезону.

### **3. Задачи программы**

#### 1. Обучающие:

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

#### 2. Развивающие:

- развивать координацию движений, гибкость и пластику;
- развивать чувство ритма;
- развивать артистизм и эмоциональность;
- развивать творческие танцевальные способности;
- развивать индивидуальность каждой танцевальной пары;
- развивать спортивные качества: силу, выносливость, скорость.

#### 3. Воспитывающие:

- воспитывать собранность и дисциплину;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- прививать навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

### **4. Срок реализации и формы обучения**

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих опыт в танцевальном искусстве (танцевальные группы), а также всех желающих, при наличии свободных мест.

Срок реализации – 80 часов. В рамках реализации программы используются различные формы работы с обучающимися: проводятся занятия в форме бесед, лекций, экскурсий; наглядные занятия (видеопоказы, показательные выступления профессиональных пар и коллективов), и практические занятия (изучения движений, фигур, композиций; постановка концертных номеров).

### **5. Режим занятий**

Занятия проводятся с понедельника по пятницу по 4 часа в день. Продолжительность программы 4 недели (80 часов).

### **6. Ожидаемый результат**

По окончании программы дети имеют представление об основах музыкальной грамоты, могут свободно двигаться практически под любую музыку, получают полное представление о программе спортивных танцев, улучшают спортивную форму.

## 7. Учебный план

п/п	Тема	Количество часов			Формы тестации контроля
		общее	теория	практика	
1.	Зарядка, ОФП, Растяжка	20	0	20	наблюдение
2.	Латиноамериканская программа танцев	20	6	14	наблюдение
3.	Европейская программа танцев	20	6	14	наблюдение
4.	Игры, мастер-классы	20	0	20	наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана

#### ***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).

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

#### ***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.

#### ***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, Квиз-игра «Здоровые дети – здоровая нация». Мероприятия в городской библиотеке им. В. Маяковского.

## 8. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

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

Во время обучения по программе 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.

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 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.

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 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.

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

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.

## **9. Материальное обеспечение**

### Техническое оснащение.

Занятия должны проводиться в просторном зале с ровным покрытием (желательно паркет). Занятия по ритмике могут проводиться в спортивном зале, на уличной спортивной площадке. 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 обучающихся и педагога).

Для реализации программы необходим аудиотехника с 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. Говард Гай. Техника европейских танцев.- М. «Артис». 2003.
4. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта.- М., «Искусство». 1989.
5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.- Ленинград. «Искусство». 1986.
6. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М. «Артис». 2003
7. Основы современной пластики. Программа Тамбовского института культуры, 2000.
8. 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.