

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 537
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 537
Решение от 30.09.2024
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 3 от 30.09.2024
Директор ГБОУ школа № 537 Ефремова Е.А.
(Ефремова Е.А.)

Дополнительная общеразвивающая программа
«Бальные танцы (отечественная программа)»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся 7-8 лет

Разработчик: Бритвина Ирина Павловна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В таком крупном мегаполисе как Санкт-Петербург проблема здорового образа жизни детей и подростков стоит очень остро. К сожалению, к школьному возрасту большинство детей имеют различные заболевания и отклонения в развитии. Это связано, в первую очередь, с тем, что дети много времени затрачивают на компьютерные игры, просмотр телепередач и мало двигаются. Для предотвращения последствий гиподинамии и проводятся занятия по программе «Бальные танцы».

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Бальные танцы» дает обучающимся возможность участвовать в конкурсах, развиваться физически, развивать творческие способности и социальные навыки.

Кроме стандартных бальных танцев, в программу добавлены Отечественные бальные танцы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы» имеет **художественную направленность**.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся 7-8 лет.

Актуальность реализации данной программы заключается в удовлетворении двигательных и образовательных потребностей обучающихся и их родителей, в развитии творческих способностей, в формировании навыков здорового образа жизни.

Уровень освоения программы. Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на **120 часов**. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в день с перерывом 10 минут.

Цель программы: Совершенствование и дальнейшее развитие способности и готовности школьников активно использовать ценности танцевального искусства для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха. Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

- формирование знаний и умений в области бальной танцевальной культуры;
- обучение танцевальным навыкам в соответствии с конкурсной программой 1 года обучения;
- формирование знаний о влиянии танцевальных движений на развитие физических способностей;

Развивающие:

- развитие музыкального слуха;
- развитие чувства ритма, реакции, координации, моторно-двигательной памяти

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса, обогащению внутреннего мира детей;
- воспитание культуры поведения во время занятий, культуры взаимоотношения в паре;

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации программы. Программа реализуется на русском языке.

Форма занятий по программе. Занятия проводятся в очном формате.

Условия приема на обучение. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. В группу принимаются учащиеся 7-8 лет по заявлению родителей (законных представителей)

Условия формирования групп. Наполняемость группы 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Формы организации учащихся на занятиях: беседа, демонстрация, прослушивание музыки, выполнение упражнений и связок;

- фронтальная и работа в полукруге (беседа, показ, объяснение, обсуждение), в линиях;
- групповая и индивидуальная (демонстрация, практическое занятие);

Форма проведения занятий: рассказ, беседа, практическая работа.

Материально – техническое и кадровое обеспечение программы

- Просторная аудитория
- Стулья
- Стол
- Компьютер (с подключением к сети Интернет)
- Принтер
- Ксерокс
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи
- Предметы для проведения занятий

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Планируемые результаты обучения

Предметные:

В результате освоения программы учащиеся будут **знать**:

- о пользе танцевальной культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
 - виды танцевальных направлений
 - основные правила выполнения танцевальных движений;
- уметь:**
- использовать приобретенные знания и навыки для укрепления здоровья;
 - правильно исполнять разученные упражнения, композиции и танцы;
 - использовать приобретенные знания и навыки при участии в конкурсах, при проведении своего досуга и во время активного отдыха.

Метапредметные:

- формирование уважительного отношения к отечественной бальной хореографии и музыке;
- повышение самооценки обучающихся;
- осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности;
- умение включаться в диалог, в коллективное обсуждение, конструктивно разрешать конфликты;
- готовность проявлять инициативу и активность.

Личностные:

- развитие координации, чувства ритма;
- формирование художественного вкуса;
- формирование чувства гордости за свою Родину, народ;
- улучшение навыков доброжелательного и конструктивного взаимодействия с другими участниками группы и с партнерами.

Формы контроля. В программе применяются две формы контроля: индивидуальная и групповая.

Виды и методы контроля.

Текущий контроль проводится методом наблюдения педагогом по ходу выполнения различных упражнений. Методом педагогического наблюдения проводится визуальная оценка качества выполнения заданий.

Тестовые уроки проводятся в течение учебного года с целью контроля усвоения знаний и уровня подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Тестирование проводится в виде индивидуального исполнения отдельных элементов, связок и композиций.

Итоговый контроль заключается в просмотре и обсуждении упражнений и связок, выполняемых обучающимися.

Уровень подготовленности определяется также во время конкурсов.

1 четверть - мини-конкурсы в группах

2 четверть – конкурс «Зимний Бал»

3 четверть – конкурс «Танцевальная метель»

4 четверть – конкурс имени В. Ф. Смирнова, конкурс «Весенний Бал»

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Вводное занятие – орг. моменты, беседа о бальной хореографии.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных заданий, самооценка результатов
2	Тема 2. История танцевальной культуры (4)	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных заданий, самооценка результатов
3	Тема 3. Музыка и характер (4) - Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 - Прослушивание и разбор музыки	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных заданий, совместная оценка деятельности.
4	Тема 4. Музыкальные ритмико-гимнастические упражнения (10) - Танцы «Диско»: шаги, особенности - Упражнения в ритме 2/4: галоп, подскок - Упражнения в ритме 4/4 - Русские шаги в ритме 4/4 с выносом ноги, с притопом - Упражнения в русском характере.	10	5	5	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных упражнений, совместная оценка деятельности.
5	Тема 5. Современные детские массовые танцы (16) - Диско-танцы - «Модный рок» - «Модный рок» соло - «Модный рок» в паре в линию - «Модный рок» по кругу - Диско-композиции - Стилль «Диско» - «Веселая дискотека» - Композиции в стиле «Латино»	16	6	10	Педагогическое наблюдение, совместная оценка деятельности.
6.	Тема 6. Танцы – игры (12) - «Прогулка» в паре по кругу - «Прогулка» со сменой	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных

	партнера - Основное движение танца «Круговая кадриль» - Элементы игрового танца «Кадриль» - Танец «Круговая кадриль» - Танцы со сменой партнера				упражнений, совместная оценка деятельности.
7	Тема 7. Тренаж, разогрев мышц (4) - Элементы танца «Рок-н-ролл» - Выпады, шаги, хлопки	4	2	2	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных упражнений, совместная оценка деятельности.
8	Тема 8. Танцы начального уровня (12) - Полька («Ладощки», «Вертушка», «Берлинская») - Элементы вальса (качания, шаги, баланс) - Баланс вперед-назад-в сторону - Шаг-глиссад - Основные движения танца «Вальс» (1 версия) - Вальс соло и в паре	12	2	10	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных упражнений, совместная оценка деятельности
9	Тема 9. Танцы – прогулки в парах (18) - Галоп в паре, поворот в паре - Положение партнеров в паре - Вынос ноги, притопы - Ориентация и направления в зале - Вальсовая композиция в линию - Вальсовая композиция в паре по кругу - Па-польки в паре - «Вертушка полька», 1 часть - «Вертушка полька», 2 часть	18	3	15	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных упражнений, совместная оценка деятельности
10	Тема 10. Основы исполнения танцев отечественной, латиноамериканской программы (38) - Танцевальные шаги, плие, деми-плие - Па-шассе, па-польки - Основное движение танца «Па де грас» - Танец «Па де грас», 1 часть - Танец «Па де грас», 2 часть - «Па де грас» в паре по кругу - Основное движение «Ча ча	38	8	30	Педагогическое наблюдение, выполнение самостоятельных упражнений, совместная оценка деятельности

ча» - Основное движение в повороте - Основное движение соло и в паре - Соло -поворот под рукой - Фигура «Нью-йорк» в «Ча ча ча» - «Рука к руке» в «ча ча ча» - Русский переменный ход - Три шага-ТЭП вперед-назад - Вальс Маленький - основные движения - Вальс в паре - Основные движения «Ча-ча-ча» - «Ча-ча-ча» в паре - Повторение разученных танцев				
Всего:	120	33	87	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2024	31.05.2025	30	60	120	2 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Бальные танцы»

Пояснительная записка

Занимаясь по дополнительной общеразвивающей программе «Бальные танцы», обучающиеся учатся с пользой для здоровья проводить свой досуг в свободное от основной учебы время.

Характеристика группы – обучающиеся в возрасте 7 –8 лет.

Цель программы: Формировать ритмическую память, двигательнo-слуховую координацию посредством танцевального искусства.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- формирование знаний и умений в области бальной танцевальной культуры;
- обучение танцевальным навыкам в соответствии с программой;
- формирование знаний о влиянии движений на развитие физических способностей;

Развивающие:

- развитие музыкального слуха;
- развитие чувства ритма, реакции, координации, моторно-двигательной памяти

Воспитательные:

- воспитание эстетического вкуса;
- обогащение внутреннего мира детей;
- воспитание культуры поведения во время занятий;

Планируемые результаты обучения

Предметные:

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- о влиянии танцевальной культуры на развитие человека;
- виды танцевальных направлений;
- основные правила выполнения танцевальных движений и танцев в соответствии с программой;

уметь:

- использовать приобретенные знания для укрепления здоровья;
- выразительно исполнять разученные движения и композиции;
- использовать приобретенные знания на конкурсах и при проведении досуга и отдыха;

Метапредметные:

- формирование уважительного отношения к отечественным бальным танцам и музыке;
- повышение самооценки обучающихся;
- осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности;
- умение включаться в диалог, в коллективные занятия;
- готовность проявлять инициативу и активность.

Личностные:

- развитие координации, чувства ритма;
- формирование художественного вкуса;
- формирование чувства гордости за свою Родину, народ;
- улучшение навыков доброжелательного и конструктивного взаимодействия с другими участниками группы.

Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие

Организационные вопросы, требования, правила, беседа, техника безопасности. Беседа о танцевальных направлениях.

Тема 2. История танцевальной культуры

Беседы об искусстве, истории танца, о различных танцевальных направлениях, стилях

Тема 3. Музыка и характер

Понятия о ритме, музыкальном размере, темпе, такте, характере, акценте, слабых и сильных долях. Прослушивание и разбор музыкальных произведений.

Тема 4. Ритмико-гимнастические упражнения

Музыкальные общеразвивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц для правильной осанки и укрепления здоровья.

Тема 5. Современные детские массовые танцы

Различные танцевальные современные стили, изучение техники исполнения фигур и вариаций массовых танцев, используемых на балах, дискотеках.

Тема 6. Танцы – игры

Веселые массовые танцы с элементами игры, часто исполняемые со сменой партнеров

Тема 7. Танцы для разогрева мышц

Танцы высокой интенсивности, с прыжковыми элементами для разогрева

Тема 8. Танцы начального уровня

Изучение элементов бальных танцев

Тема 9. Танцы прогулки в парах

Танцы парные, акцент делается на положение и взаимоотношения в паре.

Тема 10. Спортивные бальные танцы

Изучение фигур и вариаций бальных танцев Европейской, Отечественной и Latinoамериканской программы. Выработка высокой техники исполнения.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Бальные танцы»
ПДО Бритвиной И.П.**

Дата	Каб	Содержание занятий	Часы	Тема	Факт дата
		Тема 1. Вводное занятие – орг. моменты, беседа о танцевальных направлениях	2	1	
		Тема 2. История танцевальной культуры (4)	4	2	
		Тема 3. Музыка и характер (4) - Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4 - Прослушивание и разбор музыки	4	3	
		Тема 4. Музыкальные ритмико-гимнастические упражнения (10) - Танцы «Диско»: шаги, особенности - Упражнения в ритме 2/4: галоп, подскок - Упражнения в ритме 4/4 - Русские шаги в ритме 4/4: с выносом ноги, с притопом - Упражнения в русском характере.	10	4	
		Тема 5. Современные детские массовые танцы (16) - Диско-танец «Кузнечик» - «Модный рок» - «Модный рок» соло - «Модный рок» в паре в линию - «Модный рок» по кругу - Диско-композиции - Стил «Диско» - «Веселая дискотека» - Композиции в стиле «Латино»	16	5	
		Тема 6. Танцы – игры (12) - «Прогулка» в паре по кругу - «Прогулка» со сменой партнера - Основное движение танца «Круговая кадрили» - Элементы игрового танца «Кадрили» - Танец «Круговая кадрили» - Танцы со сменой партнера	12	6	
		Тема 7. Тренаж, разогрев мышц (4)	4	7	

		- Элементы танца «Рок-н-ролл» - Выпады, шаги, хлопки			
		Тема 8. Танцы начального уровня (12) - Полька («Ладшки», «Вертушка», «Берлинская») - Элементы вальса (качания, шаги, балансе) - Балансе вперед-назад-в сторону - Шаг-глиссад - Вальс по 3 позиции - Основные движения танца «Маленький вальс»	12	8	
		Тема 9. Танцы – прогулки в парах (18) - Галоп в паре, поворот в паре - Положение партнеров в паре - Вынос ноги, притопы - Ориентация и направления в зале - Вальсовая композиция в линию - Вальсовая композиция в паре по кругу - Па-польки в паре - «Вертушка полька», 1 часть - «Вертушка полька», 2 часть	18	9	
		Тема 10. Основы исполнения танцев отечественной и латиноамериканской программы (38) - Танцевальные шаги, плие, деми-плие - Па-шассе, па-польки - Основное движение танца «Па де грас» - Танец «Па де грас», 1 часть - Танец «Па де грас», 2 часть - «Па де грас» в паре по кругу - Основное движение «Ча ча ча» - Основное движение в повороте - Основное движение соло и в паре - соло-поворот под рукой - «Рука к руке» - фигура - Фигура «Нью-Йорк» - Русский переменный ход - Три шага-ТЭП вперед-назад - Вальс Маленький -основные движения - Вальс в паре - Основные движения «Ча-ча-ча» - «Ча-ча-ча» в паре - Повторение разученных танцев	38	10	
		Итого:	120		

Методические и оценочные материалы

к программе «Бальные танцы»

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Беседа о танце	Беседа, объяснение, прослушивание, обсуждение	Словесные. Наглядный: показ видео и прослушивание аудиоматериалов	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Беседа, опрос, Прослушивание, просмотр, анализ
2.	История танцевальной культуры	Беседа, практическое занятия	Словесные. Практический: музыкально-пространственные упражнения, разучивание танцевальных движений.	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Беседа, опрос, Выполнение простейших движений
3.	Музыка и характер	Беседа, прослушивание, просмотр, практическая работа,	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Наглядный: показ видео и прослушивание аудиоматериалов	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи, листы А4, ручки	Беседа, опрос, анализ разученных движений
4.	Ритмико-гимнастические упражнения	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, прослушивание, просмотр видеозаписи	Смешанные (словесные, наглядные, демонстрационные). Метод импровизации. Практический метод.	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи, листы А4, ручки	Работа с текстами песен. Анализ выступлений. Обсуждение
5.	Современные массовые танцы	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, просмотр видеозаписи	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации, практическое задание	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения разученных движений. Обсуждение
6	Танцы-игры	Беседа, самостоятельная работа, практическая	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации,	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения

		работа, просмотр видеозаписи	практическое задание		разученных движений. Обсуждение
7	Тренаж	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, просмотр видеозаписи	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации, практическое задание	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения разученных движений. Обсуждение
8	Танцы начального уровня	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, просмотр видеозаписи	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации, практическое задание	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения разученных движений. Обсуждение
9	Танцы в парах	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, просмотр видеозаписи	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации, практическое задание	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения разученных движений. Обсуждение
10	Бальные танцы отечествен ной и латиноаме риканской программ ы	Беседа, самостоятельная работа, практическая работа, просмотр видеозаписи	Словесные, наглядные, демонстрационные, импровизации, практическое задание	Музыкальный центр, компьютер, аудио, видеозаписи	Работа с текстами песен. Анализ исполнения разученных движений. Обсуждение

Список литературы для учителя

1. Шутиков Ю.Н. «Краткая аннотация Отечественных, Европейских и Латиноамериканских танцев, рекомендованных к изучению в ОП обучения ритмике, ритмопластике и бальным танцам»
2. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. 2-е изд., испр. и доп. - СПб. ЛОИРО, 2000.- 220с.
3. Барышникова Т.: «Азбука хореографии», М.: Рольф, 1999
4. Затямина, Т.А., Стрепетова Л.В. "Музыкальная ритмика". Учебно-методическое пособие . 2-е изд., испр., доп. - М.: "Планета". 2013
5. Громов Ю.Н. Танец и его роль в воспитании пластической культуры. СПбГУП, 1997
6. Каплунова И., Новоскольцева И. "Потанцуй со мной, дружок". Методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов. - СПб. Невская НОТА. 2010. - 75 с.
6. Никитин Б.П. «Ступеньки творчества или развивающие игры». – М., 2009

Список литературы для учащихся

1. Кабалевский Д. Воспитание ума и сердца. М.: «Просвещение», 1981. 3. Кабалевский Д. Как рассказывать детям о музыке. ... Темы проектов .
2. Развивающие игры для детей. – М. Просвещение,. 1991. Н.Н.Васильева, Н.В ... Ходаковская, Музыкальные праздники для детей раннего возраста. Сборник для учащихся:
3. Боттомер П. Танец современный и классический Большая иллюстрированная энциклопедия. Перевод с англ. К. Малькова - М.: Эксмо, 2006
4. Ги Дени, Люк Дассаиль, Все танцы, Киев, 1983
5. Еремина М. Роман с танцем, СПб, Танец, 1998

Интернет-ресурсы

- Красильников Е. «Музыкально-игровая педагогика» <http://orfart.ru/>
- Т.Э.Тютюнникова «Элементарное музицирование» <https://www.orff.ru/>

**Критерии оценки показателей учащихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Современные танцы»**

Критерии оценки показателей учащихся по программе «Современные танцы» были разработаны исходя из специфики данной программы.

Форма подведения итогов: итоговое тестирование

**Зачетная ведомость
учащихся по дополнительной общеразвивающей программе «Современные танцы»**

№ п/ п	ФИО учащегося	Показатели						Общ ий балл
		Теоретичес кие знания, термины	Практичес кие умения и навыки	Выразительн ость исполнения	Организацио нно-волевые качества	Поведенческ ие и ориентацион ные качества	Предмет ные достижен ия и результат ы	
1								
2								
3								
4								
...								

Выделяются три уровня: «высокий», «средний», «низкий».