

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Алпашская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алпашская СОШ»



Г. П.
» _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бальный танец»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 16 - 17 лет

Составитель: Репетникова
Наталья Николаевна
педагог дополнительного
образования

с. Алпаш, 2024 г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа относится к художественной направленности.

При составлении программы были изучены следующие нормативно-правовые документы: Закон РФ «Об образовании», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". Кроме этого, источниками при составлении данной программы послужили работы А. А. Алексеевой «Программа по дисциплине: Историко-бытовой танец», А. Мур «Бальный танец», образовательная программа по дополнительному образованию детей «Спортивный бальный танец», а также сайт <http://ball-dance.narod.ru>.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на усиление эстетического развития современного школьника и повышение его общей культуры с помощью средств хореографии, а в частности, бальных танцев. Откровенный цинизм, ханжество и бескультурье, как средства общения в молодёжной среде, пропагандируемые в СМИ и на ТВ, делают эту программу весьма **актуальной** и **целесообразной**, как средство воспитания молодёжи и подростков. Бальный танец воспитывает у них не только культуру поведения, но и общения. Своеобразие и оригинальность заключается в том, что этот вид танца с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности: 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 целеустремлённость, чувство собственного достоинства, уважение к другим, а также умение выражать в движении весь свой неповторимый внутренний мир.

Отличительная особенность настоящей программы заключается в том, что она рассчитана только на подготовку обучающихся к выпускному балу. Поэтому она имеет свою специфичность. Как правило, дети, приходя на занятия, не знают, какую танцевальную композицию они бы хотели и смогли выучить. В связи с этим данная программа знакомит их с несколькими видами бальных танцев для того, чтобы учащиеся смогли выбрать из предложенных вариантов наиболее им подходящий и приступили к разучиванию, непосредственно, выпускного танца. Это же определяет и **новизну** программы.

Цель программы – достижение грациозности и эстетики в исполнении бального танца.

Задачи:

1. знакомство с историей бального танца;
2. обучение танцевальной пластике бальных танцев;
3. развитие музыкально-танцевальных способностей;

4. развитие творческих способностей и памяти;
5. воспитание эмоциональности и выразительности исполнения;
6. привитие интереса к бальным танцам.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмы танца» опирается на базовые знания учащихся по таким предметам как:

- история (изучение истории происхождения различных танцев);
- география (изучение танцев различных национальностей, знакомство с их культурой, местоположением на карте, столицей)
- геометрия (построение танцев на основе геометрических фигур: круг, линия, диагональ, квадрат и т. д.);
- музыка (использование на занятиях различного музыкального материала разных эпох и разных жанров);
- валеология (понимание детьми самых известных факторов вреда и пользы для здоровья человека, знание частей тела и их особенностей).

Программа предусматривает использование такой педагогической технологии как здоровьесберегающая, направленная на выстраивание очередности физических нагрузок по принципу от простого к сложному с целью достижения максимальной эффективности от занятия и во избежание физических травм.

Данная программа предусматривает обучение детей с разными способностями и уровнем подготовки. Поэтому более способные учащиеся имеют возможность освоения более сложного материала (исполнение сольных партий в общих танцах, участие в дополнительных мероприятиях и конкурсах).

Материал излагается с учетом последовательного освоения теоретического и практического курса. Форма организации занятий очная.

Программа составлена для детей 11 классов общеобразовательной школы. Она рассчитана на 36 часов.

Ожидаемые результаты:

1. знание истории бальных танцев;
2. владение пластикой бальных танцев;
3. умение двигаться в музыку, просчитывать музыку;
4. проявление творческих способностей на занятиях, умение быстро запоминать изучаемый материал;
5. способность к эмоциональному и выразительному исполнительству;
6. интерес к бальным танцам.

Формы контроля:

1. устные опросы;
2. индивидуальные показы элементов танца и композиции в целом;
3. выступление на выпускном мероприятии.

Учебный план 1 года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	всего	теор.	прак.	
Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1		
1 раздел. Азбука музыкального движения				
1.1 Ориентировка в пространстве, понятие музыкального счета, ритм	1	0,5	0,5	
1.2 Разминка, растяжка	1	0,5	0,5	
2 раздел. Историко-бытовой танец				
2.1 История развития бальных танцев	1	1		
2.2 Характерные движения историко-бытового танца	3	1	2	
2.3 Танцевальные комбинации, этюд	3	1	2	
2.4 Танцевальная композиция	5	1	4	
3 раздел. Современные бальные танцы				
3.1 История развития современных бальных танцев	1	1		
3.1 Характерные движения	6	1	5	
3.2 Танцевальные комбинации, этюд	6	1	5	
3.3 Танцевальная композиция	4	1	3	
Репетиционная работа	3	1	2	
Итоговое занятие	1	1		тест
Итого:	36	12	24	

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теоретическая часть: Знакомство с детьми, краткое изложение целей, задач на предстоящий год, ознакомление с правилами внешнего вида, инструктаж по технике безопасности, знакомство с расписанием.

1 раздел. Азбука музыкального движения

1.1 Ориентировка в пространстве, понятие музыкального счета, ритм

Теоретическая часть: Объяснение детям необходимости умения правильно определять направление (влево, вправо, вперед, назад, по кругу, в линии и т.д.) того или иного движения в танце, разбор 8 точек хореографического класса, их назначения. Понятие «музыкальный счет». Разбор музыкальных размеров 2/4, 4/4, 3/4, понятие «такт», тактирование и просчитывание музыки. Понятие «ритм», примеры простых ритмических рисунков.

Практическая часть: Музыкально пространственные упражнения: маршировка, выполнение различных шагов в темпе и ритме музыки – шаги вперед-назад, влево-вправо, в повороте по точкам класса и т.д. Тактирование и просчитывание музыки обучающимися, выделение сильной доли, выполнение простых движений, делая акцент на сильной доле. Отхлопывание обучающимися простого ритмического рисунка, перенос его на притоп ногами.

1.2 Разминка, растяжка

Теоретическая часть: Понятие «разминка», ее назначение и порядок выполнения, демонстрация движений разминки с проговариванием правил исполнения. Понятие «растяжка», знакомство с правилами выполнения растяжки, ее назначении, демонстрация движений растяжки.

Практическая часть: Разучивание обучающимися упражнений разминки (упражнения для мышц шеи, спины, живота, рук и ног). Разучивание обучающимися предложенных упражнений для растягивания мышц.

2 раздел. Историко-бытовой танец

2.1 История развития бальных танцев

Теоретическая часть: Зарождение бальных танцев, история их развития в различные эпохи, разновидности, презентация.

2.2 Характерные движения

Теоретическая часть: Знакомство с особенностями изучаемого историко-бытового танца, его характерными движениями. Просмотр видеоматериала по изучаемому танцу.

Практическая часть: Разучивание и демонстрация учащимися движений изучаемого историко-бытового танца.

2.3 Танцевальные комбинации

Теоретическая часть: Повторение изученного теоретического материала по данному разделу. Соединение выученных движений в танцевальные комбинации.

Практическая часть: Разучивание и демонстрация учащимися предложенных комбинаций.

2.4 Танцевальная композиция

Теоретическая часть: Повторение правил исполнения выученных движений, соединение движений и комбинаций в единую танцевальную композицию.

Практическая часть: Разучивание учащимися танцевальной композиции.

3 раздел. Современные бальные танцы

3.1 История развития современных бальных танцев

Теоретическая часть: Истоки зарождения современных бальных танцев, их развитие и разновидности

3.1 Характерные движения

Теоретическая часть: Знакомство с особенностями изучаемого танца, его характерными движениями. Просмотр видеоматериала по изучаемому танцу.

Практическая часть: Разучивание и демонстрация учащимися движений изучаемого танца.

3.2 Танцевальные комбинации

Теоретическая часть: Повторение изученного теоретического материала по данному разделу. Соединение выученных движений в танцевальные комбинации.

Практическая часть: Разучивание и демонстрация учащимися предложенных комбинаций.

3.3 Танцевальная композиция

Теоретическая часть: Повторение правил исполнения выученных движений, соединение движений и комбинаций в единую танцевальную композицию.

Практическая часть: Разучивание учащимися танцевальной композиции.

Репетиционная работа подразумевает постановку или репетиции выученных танцев к каким-либо мероприятиям, а также к конкурсам, если таковые намечаются. Выполнение данной работы планируется в течение всего года с учетом календарного плана мероприятий.

Ожидаемые результаты к концу обучения

Предметные:

К концу учебного года учащиеся должны знать:

- названия основных музыкальных терминов (такт, ритм, музыкальный счет);
- правила поведения в хореографическом классе во время занятия и перемены;
- правила внешнего вида и правила личной гигиены;
- названия движений пройденных за год, а также правила их исполнения и способы соединения между собой;
- особенности бальных танцев от других направлений.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- просчитывать различные музыкальные вариации;
- определять характер музыки;
- согласовывать музыку и движения;
- соединять движения между собой;
- выдерживать характер каждого танца при его исполнении;
- самостоятельно и качественно выполнять выученные за год движения.

Личностные:

- понимание необходимости получения знаний о бальных танцах;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- ориентация на самоанализ и самоконтроль;
- способность к самооценке на основе полученных знаний.

Метапредметные:

Регулятивные

Обучающийся научиться:

- понимать, принимать и сохранять учебную задачу;
- оценивать свои действия;

- планировать свои действия;
- оценивать результаты чужой деятельности;
- правильно организовывать рабочее место;
- соблюдать аккуратность и порядок при выполнении работы;
- адекватно воспринимать оценку преподавателя;
- действовать на основе выделенных учителем ориентиров;
- менять и корректировать свои действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- применять на практике знания об основных правилах и законах хореографии;
- использовать полученную информацию в творческой деятельности;
- анализировать под руководством педагога тот или иной танец (определить его характер, темп, к какому стилю он относится);
- устанавливать сходства;
- видеть проблемы, ставить вопросы, высказывать суждения на основе полученной информации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- слушать других;
- формировать собственное мнение;
- правильно формулировать свои мысли в устной речи;
- понимать чужие мнения;
- принимать мнения других;
- принимая чужую точку зрения, быть готовым изменить свою;
- владеть монологическими и диалогическими формами речи;
- договариваться, приходить к общему решению;
- аргументировать свое мнение.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходим хореографический класс и/или сцена со специальным оборудованием:

- аудиоаппаратура,
- зеркала,
- ноутбук.

Также необходима повседневная форма детям для занятий. И концертные танцевальные костюмы. Для пошива костюмов желательно иметь костюмера.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Год обучения
			1 год обучения
ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ	СЕНТЯБРЬ	1	У
		2	У
		3	У
		4	У
	Октябрь	5	У
		6	У
		7	У
		8	У
	Ноябрь	9	У
		10	У
		11	У

		12	У
	Декабрь	13	У
		14	У
		15	У
		16	У
Второе полугодие	Январь	17	П
		18	У
		19	У
		20	У
	Февраль	21	У
		22	У
		23	У
		24	У
	Март	25	У
		26	У
		27	У
		28	У
	Апрель	29	У
		30	У
		31	У
		32	У
	Май	33	У
		34	У
		35	У
		36	У, ПА

	Всего учебных недель		36
	Всего часов по программе		72

Методическое обеспечение программы:

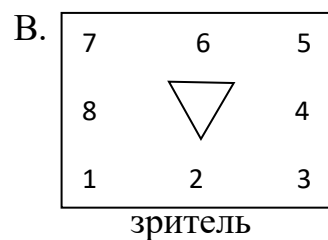
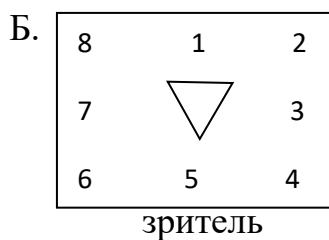
- аудиоматериал (полонез, падеграс, медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, ритмичная музыка для разминки и растяжки);
- видеоматериал (видео современных конкурсов по бальным танцам) прилагается с целью того, чтобы дети сравнивали свои способности со способностями профессиональных танцоров и стремились к лучшему, более качественному и эмоциональному исполнению.

Контрольно-измерительные материалы

Итоговая аттестация

1 год обучения

1. Выберите схему с правильным расположением точек в хореографическом классе:



2. Найдите правильное определение для каждого понятия (соедините стрелками):

Разминка

комплекс упражнений, выполняемых в самом начале занятия с целью разогрева мышц, связок и суставов, а также приведения их в состояние готовности к нагрузкам.

Растяжка

комплекс упражнений для расслабления мышц после физических нагрузок, являющийся важной составляющей тренировок, благодаря которой улучшается эластичность и подвижность суставов.

комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу занятий по хореографии, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся.

3. Впервые балльные или светские танцы появились:

- А. в XI веке;
- Б. в XII веке;
- В. в XIV веке.

4. Который из историко-бытовых танцев имеет музыкальный размер 3/4:

- А. падеграс;
- Б. полонез.

5. Который из предложенных танцев не относится к европейской программе балльных танцев:

- А. танго;
- Б. фокстрот;
- В. джайв;
- Г. венский вальс.

6. Который из предложенных танцев не относится к латиноамериканской программе бальных танцев:

А. танго;

Б. ча-ча-ча;

В. джайв;

Г. пасадобль.

7. Линия танца предполагает движение пар по кругу:

А. против часовой стрелки;

Б. по часовой стрелке.

Список литературы

Для педагога:

1. Алексеева А. А. Программа по дисциплине: Историко-бытовой танец. – Ставрополь, 2011г.
2. Илькова И. О. Программа кружка спортивно-бального танца «Элегия». – Жлобинск, 2006г.
3. Мур А. Бальные танцы. – Изд.: «Астрель», 2004г.
4. <http://ball-dance.narod.ru>
5. <http://www.dancevolgograd.ru>

Для учащихся:

1. Мур А. Бальные танцы. – Изд.: «Астрель», 2004г.
2. <http://ball-dance.narod.ru>
3. <http://www.dancevolgograd.ru>

