



ПРОТОН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБОУ
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 27
04 от 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
Образовательный центр «Протон»
С.Х.Караханова

Приказ № 02-03/04/27 от «28» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ ДЛЯ КАДЕТОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

возраст детей – 10-14 лет
нормативный срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Лыков Роман Юрьевич

Москва
2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бальные танцы для кадетов»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – одно из основных эмоциональных проявлений человека с самого раннего периода жизни человека.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребенка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Основной направленностью работы является приобщение ребенка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Основные задачи – привить ребенку необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Ребята способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. Выступая ярко характерным и оригинальным танец «Ча-ча-ча» знакомит ребят с богатством культуры Латинской Америки, становясь одним из самых любимых танцев. Так на своих занятиях через танец, изучение истории костюма, истории танца ребята постигают связь времен, знакомятся с культурой разных народов. В этом уникальном сочетании заключается

новизна программы. В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребенка. Главным инструментом в этом уникальном процессе познания выступает танец.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка спланированы с учетом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития. В ее репертуар входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет удовлетворить естественную потребность ребенка в движении, стремлении к прекрасному. В этом состоит отличительная особенность программы.

Другим, не менее важным направлением личностного развития воспитанников, является развитие ориентации детей на творчество, навыков общения в коллективе и привитие культуры общения в паре. Только своим собственным примером отношения к детям педагог может решить эти нелегкие задачи. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица - в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение как педагога, так и группы в целом, подбор музыки – все должно быть прекрасно. Вечное стремление к идеалу, самосовершенствование, использование все более новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значит, и коллектив, непременно, будет следовать за ним.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к творческому потенциалу человека.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность программы основана на анализе спроса на дополнительные образовательные услуги по программам физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.

Психолого-педагогическое сопровождение программы заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, общения в группе сверстников, а также сбор информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы.

Целью программы является формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств, обеспечение гармонического физического и эстетического развития, приобщение детей к танцевальному спорту, развитие способности самовыражения языком танца, через форму и режим занятий привить ребенку потребность в здоровом образе жизни через обучение спортивному танцу.

Задачи программы

Обучающие:

- знакомство с различными стилями, историей и «географией» танцевального искусства;
- обучение умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирование художественного вкуса;

- развитие способности к творческой импровизации в области танца;

- развитие пространственного восприятия;

- развитие всех видов памяти.

Развивающие:

- укрепление общего физического состояния организма;

- освоение необходимых двигательных навыков;

- развитие умения согласовывать движения тела с музыкой.

Воспитательные:

- воспитание волевой активности;

- развитие и укрепление веры в свои силы;

- воспитание дисциплинированности, ответственности;

- формирование навыков культурного общения;

- формирование творческого коллектива детей.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных видах танцев (спортивные балльные танцы, бытовые, классическая хореография). Возможность участвовать как в концертных, так и в спортивных мероприятиях.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 10-14 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 35 час за период обучения.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятий – групповая.

Тип занятий – комбинированный.

Формы проведения занятий: концерт, открытое занятие, праздник, презентация, репетиция

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час для дополнительных общеразвивающих программ устанавливается равным 45 минутам.

Язык обучения – русский.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

Предметные результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- начальные понятия танцевальной музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур);
- «историю» и «географию» танцев народов мира;
- этикет общения с педагогом и в коллективе;

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- исполнять танцевальную программу (Медленный вальс, Венский вальс, Полонез, Падеграс);
- «слушать музыку».

Личностные результаты

Обучающиеся получают умения:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- танцевальной координации;
- общения в паре и в детском коллективе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы по программе;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- уметь работать в группе, управлять поведением партнера;
- уметь договариваться о распределении функций в совместных действиях;
- уметь слушать собеседника;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния.

Способы определения результативности

Методы отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов участия обучающихся в мероприятиях различного уровня.

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения раздела	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
В конце учебного года или программы обучения		
В конце учебного года или программы обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	Концерт. Демонстрация в парах танцев, изучаемых за весь период.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. - открытое занятие для родителей.

Система оценивания предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической и практической подготовки обучающихся. Эффективность обучения определяться следующим образом:

- 80-100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего;
- меньше 30% - низкий уровень.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего	Теори я	Практи ка	Форма аттестации/ контроля
1	Техника безопасности. Цели и задачи курса	2	2	0	
2	Падеграс	6	1	5	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
3	Полька	7	1	6	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
4	Медленный вальс	10	1	9	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
5	Венский вальс	7	1	6	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
6	Полонез	3	1	2	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
	ВСЕГО	35	7	28	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Тема 1. Техника безопасности. Цели и задачи курса

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы.

Тема 2. Падеграс

Русский парный бальный танец, для которого характерно чередование мягких шагов с приседаниями и фиксированных поз. Музыка состоит из 8 тактов и имеет размер 4/4

История танца. Характеристика. Основной принцип исполнения шагов.

Основные шаги в сторону. Под музыку.

Шаги вперед. Под музыку.

Соединение фигур в схему.

Схема в парах.

Схема в парах под музыку.

Тема 3. Полька

Появился в середине 19 века в Чехии. Народный танец исполняемый на балах. Музыкальный размер 2/4.

История танца. Характеристика.

Основной принцип исполнения.

Каблук, носок, приставные шаги.

Хлопки. Подскоки.

Соединение фигур в схему.

Схема в парах.

Схема в парах под музыку.

Тема 4. Медленный вальс

Относится к спортивным бальным танцам. Танец Европейской программы. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Исполняется в парах. Особенностью является использование системы спусков и подъемов в стопах и коленях.

История возникновения танца. Характеристика. Основной принцип шагов.

Разминочные, подготовительные движения.

Разминочные, подготовительные движения в парах под музыку.

Правый квадрат.

Правый квадрат под музыку.

Правый квадрат в парах под музыку.

Правый развернутый квадрат.

Правый развернутый квадрат под музыку.

Правый развернутый квадрат в парах.

Правый развернутый квадрат в парах под музыку.

Тема 5. Венский вальс

Относится к спортивным бальным танцам. Танец Европейской программы. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Исполняется в парах. Особенностью является высокий темп исполнения (60 тактов в минуту).

История возникновения танца. Характеристика. Основной принцип шагов.

Правый поворот.

Правый поворот. Равнение.

Правый поворот. Исполнение по длинной стороне.

Правый поворот. Исполнение по залу.

Правый поворот. Исполнение по залу под музыку.

Правый поворот. Особенности исполнения в парах.

Тема 4. Полонез

Польский танец. Торжественный танец-шествие. Танец марш. Главная особенность – танец открывающий бал.

История танца.

Техника безопасности. Характеристика. Особенности исполнения.

Основные шаги под музыку.

Схема в парах под музыку.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	теория	1	Техника безопасности. Цели и задачи курса.	Актовый зал	Беседа
2	сентябрь	теория	1	Падеграс. История танца. Характеристика	Актовый зал	Педаг. набл.
3	сентябрь	практика	1	Основные шаги в сторону. Под музыку.	Актовый зал	Педаг. набл.
4	октябрь	практика	1	Шаги вперед. Под музыку.	Актовый зал	Педаг. набл.
5	октябрь	практика	1	Соединение фигур в схему.	Актовый зал	Педаг. набл.
6	октябрь	практика	1	Схема в парах.	Актовый зал	Педаг. набл.
7	октябрь	практика	1	Схема в парах под музыку	Актовый зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8	октябрь	теория	1	Полька. История танца. Характеристика.	Актовый зал	Педаг. набл.
9	ноябрь	практика	1	Основной принцип исполнения.	Актовый зал	Педаг. набл.
10	ноябрь	практика	1	Каблук, носок, приставные шаги.	Актовый зал	Педаг. набл.
11	ноябрь	практика	1	Хлопки. Подскоки.	Актовый зал	Педаг. набл.
12	ноябрь	практика	1	Соединение фигур в схему.	Актовый зал	Педаг. набл.
13	декабрь	практика	1	Схема в парах.	Актовый зал	Педаг. набл.
14	декабрь	практика	1	Схема в парах под музыку.	Актовый зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
15	декабрь	теория	1	Медленный вальс. История возникновения танца. Характеристика.	Актовый зал	Педаг. набл.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Основной принцип шагов.		
16	декабрь	практика	1	Разминочные, подготовительные движения.	Актальный зал	Педаг. набл.
17	январь	теория	1	Техника безопасности. Цели и задачи курса.	Актальный зал	Педаг. набл.
18	январь	Практика	1	Разминочные, подготовительные движения в парах под музыку.	Актальный зал	Педаг. набл.
19	январь	практика	1	Правый квадрат.	Актальный зал	Педаг. набл.
20	февраль	практика	1	Правый квадрат под музыку.	Актальный зал	Педаг. набл.
21	февраль	практика	1	Правый квадрат в парах под музыку.	Актальный зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
22	фев	практика	1	Правый развернутый квадрат.	Актовый зал	Педаг. набл.
23	фев	практика	1	Правый развернутый квадрат под музыку.	Актовый зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
24	март	практика	1	Правый развернутый квадрат в парах.	Актовый зал	Педаг. набл.
25	март	практика	1	Правый развернутый квадрат в парах под музыку.	Актовый зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.
26	март	теория	1	Венский вальс. История возникновения	Актовый зал	Педаг. набл.

№ п/ п	Меся ц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
				танца. Характеристика		
27	март	практика	1	Правый поворот.	Актовый зал	Педаг. набл.
28	апр	практика	1	Правый поворот. Равнение.	Актовый зал	Педаг. набл.
29	апр	практика	1	Правый поворот. Исполнение по длинной стороне.	Актовый зал	Демонстр ация в парах фигур, изучаемо го танца в этом разделе.
30	апр	практика	1	Правый поворот. Исполнение по залу.	Актовый зал	Педаг. набл.
31	апр	практика	1	Правый поворот. Исполнение по залу под музыку.	Актовый зал	Демонстр ация в парах фигур, изучаемо го танца в этом разделе.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
32	апр	практика	1	Правый поворот. Особенности исполнения в парах.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
33	май	теория	1	Полонез. История танца. Характеристика. Особенности исполнения.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
34	май	практика	1	Основные шаги под музыку.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение.
35	май	Отчетное занятие	1	Схема в парах под музыку.	Актальный зал	Демонстрация в парах фигур, изучаемого танца в этом разделе.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения

Организационная модель образовательного процесса блочная (работа с чередованием предметных областей).

В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

- Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- Словесные (рассказ, объяснение и т.п.); Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец);
- Иллюстративно-демонстративные;
- Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- Логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

Познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

Волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

Социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

Особенности преподавания бального танца

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Выбор методов и приемов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава обучающихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

Участие педагога и детей в семинарах-практикумах, мастер-классах, проводимых тренерами высшего класса мастерства, способствуют

повышению профессионализма, дают положительный результат в решении возникающих проблем.

Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование кабинета:

- помещение площадью не менее 5х8 м.;
- зеркало на одной из стен сплошной площадью;
- станок для разминки (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня – 5 см.);
- паркетный или покрытый линолеумом пол;
- стол для аппаратуры;
- шторы.

Технические средства обучения:

- магнитофон;

Наглядные пособия:

- позиции ног;
- основные группы бальных танцев;
- название танцевальных движений (таблицы);
- фотостенд о конкурсах;
- информационный уголок для объявлений о конкурсах, телепередачах бальных танцев и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Техника балльных танцев». Алекс Мур. Издательство «Астрель», 2004 год выпуска.
2. «Танцы – начальный курс» Смит Л. Издательство М. Астель АСТ, год выпуска 2001
3. Классификация фигур.// Ж-л «Итоги», МФТС – 1996 – 2000.
4. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
5. «Детские танцы с Климовой Анной». Видео лекция. –М., «Эста», 2003.
6. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства». Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., Коновалова А.И. –М., 2005.
7. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.