

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им.М.С.Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«Азбука бального танца»
Возраст учащихся от 14 до 17 лет
Срок реализации 1 год**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Волкова Анна Александровна/
Колбунцова Софья Сергеевна

Пояснительная записка.

Направленность – программа «Спортивные танцы» имеет

художественно-эстетическую направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Актуальность программы заключается в активном развитии бальных танцев и их популяризации среди учащихся.

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную красивую и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

Данная программа предусматривает развитие физических способностей занимающихся (координационные способности, гибкость, выносливость), углубленное изучение теоретического материала, изучение различных фигур и элементов, совершенствование танцевальной техники и овладения эмоционально ярким исполнением.

Цель программы – приобщение занимающихся к бальным танцам, развитие художественного вкуса, развитие гармоничной целостной личности в физическом, моральном и духовном плане.

Задачи:

1. **Образовательные задачи** - овладение учениками танцевальными знаниями, умениями и навыками на основе программного материала.

2. **Развивающие задачи** - выработка и дальнейшее развитие специальных способностей, таких как:

- внимание;
- мышление;
- память;
- координация;

- эстетика движения;
- спортивная пластика.

3. **Воспитательные задачи** – воспитание этики отношений и культуры поведения, развитие волевых качеств, преодоление возрастных трудностей в отношении мальчиков и девочек, расширение круга эстетических представлений культурных интересов занимающихся.

Условия реализации программы - программа ориентирована на учащихся 14 - 17 лет (8-11 класс), имеющих начальную подготовку, с наличием медицинского допуска. Принимаются на основе заявления. Списочный состав группы формируется по норме наполняемости не менее 15 человек. Программа рассчитана на 1 года обучения, 72 часа в год на одну группу обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год).

Формы занятий:

1. тренировка;
2. открытый урок;
3. игровые занятия;
4. выступления.

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

2. Метапредметные

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог.

3. Предметные:

К концу обучения, занимающиеся должны стать социально-активной личностью, должны знать:

- развитие музыкальности и пластичности у ребенка.
- освоение основных движений бального танца.
- освоение основ бальных танцев и танцев произвольной композиции

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – при изложении теоретических правил или теории
- групповая – в парных, групповых танцах.

Формы проведения занятий:

- *практические задания* – по усвоению минимальных теоретических основ танца, учащиеся приступают непосредственно к их выполнению
- *выступления* – по усвоению основных практических приемов группой учащихся, происходит переход в форму проведения выступлений
- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Материально-техническое оснащение

- Наличие специального кабинета (актовый зал).
- Наличие репетиционного зала (сцена).
- Музыкальный центр, компьютер.
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-».

- Электроаппаратура.
- Зеркало.
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
- Записи выступлений, концертов.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных выступлений на различных мероприятиях, проведение отчетных концертных мероприятий.

Учебный план первого года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты:	5	2,5	2,5	Устный опрос
3	Танцевальная азбука	20	10	10	Практические задания
4	Основные понятия танца	8	4	4	Практические задания, выступления
5	Творческая деятельность и танец	25	12,5	12,5	Практические задания, выступления
6	Итоговое занятие	2	1	1	Практические задания, выступления
Итого		72	36	36	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2024	29.05.2025	36	72	1 занятие по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024

Подписано цифровой подписью:

Добренко Ирина Александровна

Дата: 2024.06.30 18:34:28 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Азбука бальных танцев»
Возраст учащихся от 14 до 17 лет
1 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Волкова Анна Александровна/
Колбунцова Софья Сергеевна

Санкт-Петербург
2024г.

Особенности организации образовательного процесса – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие

тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной.

Задачи:

1. ***Образовательные задачи*** - овладение учениками танцевальными знаниями, умениями и навыками на основе программного материала.

2. ***Развивающие задачи*** - выработка и дальнейшее развитие специальных способностей, таких как:

- внимание;
- мышление;
- память;
- координация;
- эстетика движения;
- спортивная пластика.

3. ***Воспитательные задачи*** – воспитание этики отношений и культуры поведения, развитие волевых качеств, преодоление возрастных трудностей в отношении мальчиков и девочек, расширение круга эстетических представлений культурных интересов занимающихся.

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

2. Метапредметные

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог.

3. Предметные:

К концу обучения, занимающиеся должны стать социально-активной личностью, должны знать:

- развитие музыкальности и пластичности у ребенка.
- освоение основных движений бального танца.
- освоение основ бальных танцев и танцев произвольной композиции

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных выступлений на различных мероприятиях, проведение отчетных концертных мероприятий.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности при проведении занятий. Введение в теорию танца.

Практика: Первые упражнения по постановке фигуры, осанка, похода и т.д.

2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

Теория: Характер музыки и танец. Размер музыки и танец.

Практика: Практические задания. Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.

3. Танцевальная азбука

Теория: Ознакомление с основными танцевальными терминами.

Практика: Упражнения на позицию ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоение правил постановки корпуса; умение исполнять основные упражнения на середине зала; танцевальные термины: «выворотность», координация, название упражнений.

4. Основные понятия танца

Теория: Основные понятия в бальном танце, фигуры, вальс, джайв и т.д.

Практика: Отработка на практике основных фигур бального танца.

5. Творческая деятельность и танец

Теория: Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.

Практика: Исполнение веселой польки на подскоках, вальс в три па, своего национального танца, танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях.

6. Итоговое занятие

Теория: Повторение основ бального танца, подготовка к выступлению.

Практика: Раскрытие творческих способностей, развитие организованности и самостоятельности в выполнении упражнений и исполнении танца.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
2.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
3.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
4.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
5.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
6.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
7.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1

8.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
9.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
10.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
11.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
12.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
13.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
14.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
15.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
16.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
17.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
18.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
19.	Освоение элементов музыкальной грамоты	1
20.	Изучение танцевальной азбуки	1
21.	Изучение танцевальной азбуки	1
22.	Изучение танцевальной азбуки	1
23.	Изучение танцевальной азбуки	1
24.	Изучение танцевальной азбуки	1
25.	Изучение танцевальной азбуки	1
26.	Изучение танцевальной азбуки	1
27.	Изучение танцевальной азбуки	1
28.	Изучение танцевальной азбуки	1
29.	Изучение танцевальной азбуки	1

30.	Изучение танцевальной азбуки	1
31.	Изучение танцевальной азбуки	1
32.	Изучение танцевальной азбуки	1
33.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
34.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
35.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
36.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
37.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
38.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
39.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
40.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
41.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
42.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
43.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
44.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
45.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1

46.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
47.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
48.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
49.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
50.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
51.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
52.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
53.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
54.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
55.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
56.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
57.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
58.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
59.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
60.	Освоение основных движений медленного танца и	1

	вальса	
61.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
62.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
63.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
64.	Освоение основных движений медленного танца и вальса	1
65.	Изучение отечественных бальных танцев	1
66.	Изучение отечественных бальных танцев	1
67.	Изучение отечественных бальных танцев	1
68.	Изучение отечественных бальных танцев	1
69.	Изучение танцев произвольной композиции	1
70.	Изучение танцев произвольной композиции	1
71.	Итоговое занятие. Изучение танцев произвольной композиции	1
72.	Итоговое занятие. Изучение танцев произвольной композиции	1
Итого: 72 часа		

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (физические качества, выносливость, память, реакция и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Скорость	Пластичность	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными ситуациями
1 уровень						
2 уровень						
3 уровень						

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для танца
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в танце

Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет ответной реакции на музыку
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной ответной реакции на музыку
- 3 уровень – учащийся обладает ответной реакции на музыку

Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься танцами от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься танцами до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься танцами от 45 минут и больше.

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для проведения танцев

- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для проведения танцев
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для проведения танцев

Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости
- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в парных танцах
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в парных танцах
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в парных танцах

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- устный опрос
- практические задания
- педагогическое наблюдение
- выступления

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- педагогическая беседа
- выступления

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- выступления
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных мероприятиях

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
<i>Балл</i>	<i>Внутришкольные мероприятия</i>	<i>Пластичность</i>	<i>Баланы</i>	<i>Эстетика</i>	<i>Ритмичность</i>	<i>Участие в конкурсах</i>	<i>Самоконтроль и дисциплина</i>
1							
2							
3							
4							
5							

Внутришкольные мероприятия

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных мероприятий
- 2 балла – учащийся не принимал участия в танцевальных мероприятиях
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в танцевальных мероприятиях

Пластичность

- 1 балл – учащийся не обладает навыками пластичности
- 2 балла – учащийся обладает навыками пластичности, однако, оценен неудовлетворительно
- 3 балла – учащийся обладает навыками пластичности, оценен удовлетворительно
- 4 балла – учащийся обладает навыками пластичности, оценка «хорошо»

- 5 баллов – учащийся обладает навыками пластичности, оценка «отлично»

Баланс

- 1 балл – учащийся не обладает навыками баланса
- 2 балла – учащийся обладает навыками баланса, однако, оценен неудовлетворительно
- 3 балла – учащийся обладает навыками баланса, оценен удовлетворительно
- 4 балла – учащийся обладает навыками баланса, оценка «хорошо»
- 5 баллов – учащийся обладает навыками баланса, оценка «отлично»

Эстетика

- 1 балл – учащийся не обладает эстетическими навыками
- 2 балла – учащийся обладает эстетическими навыками, однако, оценен неудовлетворительно
- 3 балла – учащийся обладает эстетическими навыками, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся обладает эстетическими навыками, оценка «хорошо»
- 5 баллов – учащийся обладает эстетическими навыками оценка «отлично»

Ритмичность

- 1 балл – учащийся не обладает навыками ритмичности
- 2 балла – учащийся обладает навыками ритмичности, однако, оценен неудовлетворительно
- 3 балла – учащийся обладает навыками ритмичности, оценен удовлетворительно
- 4 балла – учащийся обладает навыками ритмичности, оценка «хорошо»
- 5 баллов – учащийся обладает навыками ритмичности, оценка «отлично»

Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, несоблюдение правил танцев и т.д.)
- 3 балла – учащийся принимает участие в мероприятиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных мероприятиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех мероприятиях предполагаемых программой кружка

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранен от мероприятий
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить другие танцевальные пары

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование навыков игры у учащегося проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам танца;

- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел танца, учащийся должен овладеть практическими приемами.

Метод коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик учащегося происходит именно в практических упражнениях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к проработке этих упражнений с исправлением ошибок.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

Принцип развивающей деятельности: танец, с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в танец, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с учащимися в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают

решение задач интеллектуального и личностного развития.

Список литературы

1. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Зациорский, В.М. Теория и методика физического воспитания / В.М. Зациорский. - Т. 1, 2-е изд. – М.: ФиС, 1996.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. –М.: Советский Спорт, 2014.
4. Краснов С.В. «Спортивные танцы», год выпуска: 1999 г.
5. Мур А. Бальный танец. // М.: «Астрель», 2014 г.
6. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танцев. - М.-СПб,1993.
7. Уолтер Лэрд. «Техника исполнения латиноамериканских танцев».
8. .Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. Москва, 30-31 октября 2007г. 2.
9. Спортивные танцы. Бюллетень №1. Материалы «Научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев, посвященной 80-летию РГАФК. Москва, 25-26 марта 1998г.
10. Спортивные танцы. Бюллетень №6(14),М., август 2000г. «Теория и практика в спортивных танцах».
11. Спортивные танцы №5(13),М., июль 2000г.
12. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А.,М.,2015г.