

Управление по образованию и науке администрации г. Сочи
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Ступени» г. Сочи

Принята на заседании
Педагогического совета ЦДО «Ступени»
От «05» 09 2019 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор ЦДО «Ступени»
О. Н. Комарова
«05» 09 2019 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СЕНЬОРЫ»

Уровень программы: ознакомительный
Сроки реализации: 3 месяца (24 часа)
Возрастная категория: от 18 лет и старше
Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Тихомирова Елена Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Сочи, 2019

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сеньоры» - *художественной направленности*.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в том, что она краткосрочная и рассчитана на взрослых обучающихся, не имеющих танцевальных навыков, что дает им возможность научиться танцевать «с нуля».

Актуальность программы связана с тем, что в настоящее время, люди разных возрастов много времени проводят у компьютера, на работе, в офисе, поэтому, не удивительно, что занятия танцами становятся их неотъемлемой потребностью. Ведь систематические занятия танцами совершенствуют фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, учат грациозному движению; способствуют укреплению здоровья. Танцующий человек стремится выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает себя.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она дает возможность взрослым людям разного возраста осуществить свои мечты - научиться танцевать, грациозно двигаться под музыку, совершенствовать фигуру, выработать гордую осанку, грациозность и пластику; научиться высокой культуре общения с партнером противоположного пола.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в том, что она рассчитана на взрослых обучающихся. Она дает возможность приобщиться к миру искусства и получить первоначальный объем умений и навыков для освоения техники исполнения бального танца.

Основное внимание на занятиях уделяется постановке корпуса, выработке координации тела, овладению основами техники исполнения бального танца, развитию интереса к миру танцевального искусства.

Адресат программы: в реализации программы участвуют обучающиеся от 18 и старше. Наполняемость группы – 6 – 10 человек. Принимаются все желающие.

Уровень программы, объем и сроки: ознакомительный, программа рассчитана на 3 месяца, количество часов – 24.

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия – групповые с индивидуальным подходом. Используется традиционная форма организации обучения: занятия - тренировки и коллективные формы обучения.

Занятия проводятся по определенной структуре:

Вводная часть: подготовка к основной части, разминка.

Основная часть: изучение технических элементов, совершенствование изученных схем. ***Заключительная часть:*** выполнение технических элементов под музыку.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческих способностей обучающихся и овладение ими первоначальными знаниями, умениями и навыками в области бального танца.

Задачи:**Образовательные:**

- познакомить с историей бальных танцев;
- формировать музыкально-ритмические навыки;
- научить связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- научить технике основных базовых танцевальных шагов.

Развивающие:

- развивать координацию движений рук и ног;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность и самостоятельность.
- воспитывать выдержку, безупречную вежливость, внимание к окружающим, доброжелательность, приветливость.

Учебный план:

№№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1. Введение в танцевальное искусство. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	8	2	6	Педагогическое наблюдение
2	Модуль 2. Латино - американские танцы	8	2	6	Педагогическое наблюдения
3	Модуль 3. Европейские танцы	8	2	6	Открытое занятие
	Итого	24	6	18	

Содержание программы:**Модуль 1. Введение в танцевальное искусство. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений.**

Теория. Задачи на предстоящий период, программа и режим занятий, знакомство с партнером. История происхождения бальных танцев. Основные понятия: мелодия, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Названия танцев, основные танцевальные термины, позиции в паре.

Практика. Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Постановка корпуса. тренаж различных групп мышц, растяжки, гимнастика, работа над гибкостью, дыхательная гимнастика.

Модуль 2. Латино - американские танцы.

Теория. История происхождения изучаемых танцев: “Самба”, “Сальса”, “Румба”, “Ча-ча-ча”. Определение музыкального ритма и характера танцев.

Практика. Стойка в паре, работа стопы, бедер, основные шаги танцев, ведение в паре, манера исполнения.

Модуль 3. Европейские танцы.

Теория. История происхождения танцев: “Медленный вальс”, “Быстрый фокстрот”. Спуски и подъемы на полупальцы. Стойка в паре. Работа стопы.

Практика. Определение музыкального размера танца, маленький квадрат вперед-назад по одному и в паре, четвертные повороты вправо и влево по одному и в паре, закрытая перемена, четвертные повороты по линии танца.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- историю балльных танцев;
- названия танцев, основные танцевальные термины, позиции в паре;
- баланс тела, позиции ног и рук, музыкальные размеры и темпы;
- технику основных базовых танцевальных шагов.
- правильное положение в паре, ведение в паре

будут уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- исполнять танцы, соблюдая ритм;
- координировать движение рук и ног
- ориентироваться на танцевальной площадке

Личностные результаты:

- приобретение танцевальных навыков и позитивная самооценка своих творческих способностей;
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих танцевальных способностей;
- переживание чувства удовлетворения от процесса танца.

Метапредметные результаты:

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- умение соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение задавать вопросы, работать в паре и коллективе.

Условия реализации программы:

Материальное обеспечение:

- танцевальный зал с паркетным покрытием размером не менее 10x15 м, раздевалка,
- Перечень оборудования, материалов, необходимых для реализации программы:
- магнитофон.

Информационное обеспечение:

- аудиозаписи для проведения занятий,
- фонотека.

Кадровые условия:

Педагог должен иметь высшее профессиональное образование или средне-специальное в области хореографического искусства соответствующей профилю. Иметь специальные знания в области балльных танцев.

Формы аттестации:

Контроль за реализацией программы осуществляется посредством педагогического наблюдения. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося; сформированность знаний, умений и навыков.

Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие.

Методические материалы:

Педагогу необходимо использовать теоретические материалы и видеоматериалы Российских и Международных конкурсов.

Наряду с традиционной методикой обучения танцу, которая имеет следующую последовательность: вводное слово педагога, слушание музыки и ее анализ, прохлопывание, протоптывание музыки, разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца; необходимо привлекать личностный опыт каждого воспитанника, соединяя новую информацию с запоминающимися образами и ассоциациями. Также можно применять и различные мимические, пантомимические этюды, игры с целью развития творческого воображения, артистичности, эмоциональности, выразительности и характера движений.

В процессе обучения танцу важно делать акцент на сочетание словесных (беседа, объяснение), наглядных (наблюдение, просмотр видеоматериалов, специальных журналов), практических (упражнение, тренировка, самостоятельная работа, выступление) методов.

Формами организации занятий являются: занятия-тренировки, индивидуальные и коллективные формы обучения, отчетное занятие..

Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры обучающихся. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между партнерами. В коллективе существуют специфические механизмы естественных взаимоотношений между партнерами, традиционные правила, которых должны придерживаться учащиеся:

1. На занятия необходимо приходить красиво и гладко причесанными и аккуратно одетыми.
2. Занятие начинается и заканчивается поклоном.
3. Взаимопомощь и терпение к недостаткам других.
4. Почтительное и уважительное отношение к педагогу и обучающимся.

***Список литературы
для педагога:***

1. Ласман Балльные танцы. Sarikojumi dejas / Ласман, Мильда. - М.: Latvias Valsts Izdevnieciba, 2003. - 324 с.
2. Нина Рубштейн . "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Танцор, Пара".2015.-195 с.
- 3.. Рассел, Джесси Балльные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
4. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009. - 626 с.

5. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС, 2012. - 304 с.
6. <http://grand-dance.ru/study.html>

*Список литературы
для обучающихся:*

1. Гай Говард «Техника европейских танцев» - 2004
2. Стриганова В., Уральская В. Современный бальный танец – Л.: Искусство, 1982,- 376с.
3. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/д «Феникс», - 2004г.
4. Касаткина Л.В. «Танец – это жизнь» - 2006г.изд. Астрель