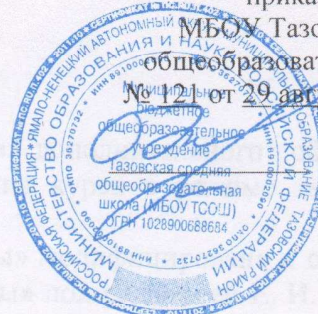


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения педагогов
дополнительного образования
Протокол №1 от 29 августа 2015г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора



МБОУ Тазовская средняя
общеобразовательная школа
№121 от 29 августа 2015 года

О.Н. Борисова

ПРОГРАММА

дополнительного образования детей

«Европейские танцы»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 16 – 17 лет

Педагог дополнительного образования
МБОУ Тазовская средняя
общеобразовательная школа
Ивкина Марина Владимировна

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Европейские танцы»

Человек, умеющий, танцевать,
и в комнату войдет красиво
и повернется ловко.

А.П.Чехов.

Пояснительная записка

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования средней школы и рассчитана на один год прохождения курса в режиме творческого объединения.

Программа «Современные и бальные танцы» модифицирована и составлена на основе типовой программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е. И. Мошкова (М.:Просвещение, 2003).

Танцы получили в последнее время бурное развитие в нашей стране. Создается все больше танцевальных клубов, проводятся соревнования по бальным танцам и все больше учащихся желает заниматься танцами - органичным сплавом спорта и искусства. Бальные танцы стали украшением многих праздников, в частности «Последнего звонка» и «Выпускного вечера».

Бальные танцы - единственный вид искусства, которым не поздно заниматься в любом возрасте, и поэтому к этим занятиям автор все чаще стал привлекать выпускников школы.

ЦЕЛЬ: открыть перед учащимися мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, научить красиво двигаться и быть успешными на современных вечерах, торжественных приемах представляется необходимым. Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках и вечерах. Участие в праздниках вносит в процесс обучения работу на результат.

Танцуя в группе, старшеклассники многому учатся и многое приобретают: вырабатываются не только коммуникабельность, взаимовыручка, контроль над собой, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Главной особенностью данного курса является то, что на занятиях разучиваются как современные, так и бальные танцы. Умение танцевать является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык танца, с помощью которого могут общаться люди, даже говорящие на разных языках.

Танцы - это часть системы образования, воспитания и развития личности в средней школе.

Цель обучения:

способствовать формированию танцевально-ритмических умений, художественно-эстетических способностей учащихся.

Задачи курса:

- Организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

- Художественно-эстетическое культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли,

чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

- Привить старшекласснику необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. **а**
- Привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими.

Форма обучения:

Групповые и индивидуальные занятия.

Количество учащихся в группах 12, 16 человек (6 или 8 пар) .

Программа рассчитана на один год обучения для учащихся выпускных 9,11 классов в возрасте 15-17 лет.

Занятия групп проходят три раза в неделю по полтора академических часа с десятиминутной переменой. ? В год - 315 часов.

Основным условием приема является желание старшеклассников.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общие теоретические понятия. В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Общеразвивающие упражнения. Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;
- перекаты стопы;
- высокое поднимание коленей;
- выпады;
- ход лицом и спиной. Перестроения для танцев: -«линии»;
- «хоровод»;
- «шахматы»;
- «круг»;
- «змейка».

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале.

Разминка.

Проводится на каждом занятии в стиле аэробики. Включаются элементы классического,

джазового танца, изучение основных позиций рук, ног.

Проводится под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение

степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей

руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы.

Количество каждого вида упражнений - 4-8; на счет - 4,16, 32.

Общая продолжительность -10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от

степени

подготовленности учащихся.

Основными в освоении программы балльных танцев являются принципы:

- «от простого к сложному»;
- «от медленного к быстрому»;
- «посмотри и повтори»;
- «вместе с партнером»; «от эмоций к логике»;
- «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее

учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом.

Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, то есть не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура,

а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой

работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом

происходит быстрее.

Освоение танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем

протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Учащиеся быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Важнейший вопрос - постановка в пары. Здесь необходимо руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего станцовываются похожие люди, причем похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту.

У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, создать новые, более совершенные дуэты. Не менее сложной является задача двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности :

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Школьники способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». *Им лучше объяснять конкретнее:*

- какие мышцы и как надо включить в работу;
- как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении.

Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций.

Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более

высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда происходит свободное общение с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу.

В целях создания положительной мотивации используются ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер разделов и тем	Наименование разделов, тем (основное движение, вариация схема)	Что отрабатывается, достигается	Количество часов
1 .Медленный вальс 1-я четверть	Знакомство с предметом. Постановка корпуса, плеч, головы. Поз. и позы рук и ног. Поклон	Муз.размер вальса	12ч
	Pas вальса, с продвижением вперед, назад (с поворотом на 1/2)	Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, корпуса. геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.	18ч
	Pas balance		12ч
	Вариант 1/4, 1/2 правого поворота, перемена 1/4, 1/2 левого поворота, перемена	Музыкальность, ритмичность, техника работы стопы, геометрия шагов, техника поворотов, перенос веса, корпусное движение.	9ч
	Правый поворот по одному – соло- танцевальной позиции	Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале	12ч

	Пол. рук в паре. Pas balance (в паре, по кругу, со сменой партнера)		6ч
	Танцевальные комбинации		12ч
Всего			81ч
2-я четверть	Вариант 1 1/2 правого поворота, перемена 1/2 левого поворота, перемена в паре	Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы	12ч
	Вальсовое вращение в паре (по диагонали, по кругу)	Танцевальная позиция в паре, контактное ведение, подача	12ч
	Повороты партнерши под рукой, в движении по кругу, диагонали	Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, контактное ведение, подача	12ч
	Танцевальные комбинации		12ч
	Работа над техникой, синхронностью		15ч
Всего			63ч
2.Фигурный вальс 3-я четверть	Променад-поворот, «окно», смена мест	Ритмичность, музыкальность, техника работы стопы, танцевальная позиция в паре, контактное ведение, подача	12ч
	Повороты партнерши под рукой, комбинирование поворота в элементах вальса		12ч
	Правый поворот, танец в паре		12ч
3.Танго	Ход лицом по линии танца, ход спиной	Ритмичность, музыкальность, геометрия шагов, отсутствие подъемов в стопе	12ч

	Кортэ по одному, кортэ в парах, комбинирование: два шага, кортэ	Техника работы стопы, позиция в паре	15ч
	Выход в открытый променад		12ч
	Танцевальная композиция танго		15ч
Всего			90ч
4-ая четверть	Танцевальная композиция вальса	Танцевальные позиции в паре, контактное ведение, ориентация в зале	12ч
	Танцевальная композиция танго	Техника работы стопы, позиция в паре	12ч
	Сценический номер «Вальс- выпускников»		12ч
		Работа над танцевальной выразительностью, манерой исполнения, синхронности исполнения в композициях. Повторение пройденного материала	27ч 18ч
Всего			81ч
Всего			315ч

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Организационные условия. Основная форма работы - групповая:
 - групп 2;
 - количество детей -20-30;
 - количество часов в неделю – 4
- Материально-технические условия.
Наличие просторного, хорошо проветриваемого зала:
- Методические условия. Наличие дидактического материала:

- аудио- и видеокассеты;
- аудио- и видеоманитофон;
- фотоаппарат;

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Курс содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на уроках в общеобразовательной школе. Он является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом учащиеся должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. К концу учебного года учащиеся должны:

- уметь двигаться в такт музыке;
- **иметь навыки актерской выразительности;**
- уметь технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;
- знать позиции рук и ног;
- знать особенности европейской стойки;
- уметь правильно становиться в пару и двигаться вдоль линии танца;
- танцевать все основные виды танцев, предложенные программой, с определенной степенью легкости и автоматизма.

Литература

1. *Х. Лисицкая, Т. С.* Хореография и танец [Текст] / Т. С. Лисицкая.-М., 1988.-С. 18-42.
2. *Хору зова, Е. В.* История танца [Текст]: в 2 т. / Е. В. Хору-зова.-Т. 1.-М., 1986.-С. 15-126.
3. *Цветкова, А. Б.* Эстетическое воспитание учащихся [Текст] / А. Б. ЦвЖсова. - М., 1992. -
- 4 *Ярко, Б. И.* Танцы народов мира: метод, пособие муз. руководителя в школе [Текст] / Б. И.