
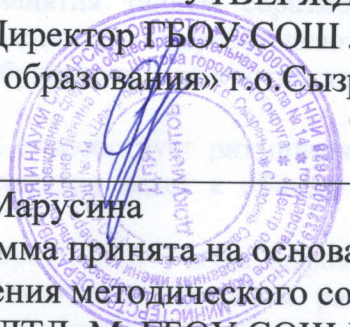


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени кавалера ордена
Ленина Н.Ф.Шутова городского округа Сызрань Самарской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель СП ДТДиМ
ГБОУ СОШ №14 г.о. Сызрань


П.А.Фролов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №14
«Центр образования» г.о.Сызрань


Е.Б. Марусина
Программа принята на основании
решения методического совета
СП ДТДиМ ГБОУ СОШ №14
г.о.Сызрань
Приказ № 719-ОД от 30.08.2024 г.

**Дополнительная образовательная программа
кружка по интересам**

«Коллектив современных танцев «Танцы с нуля»

Возраст: 18 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год.

Тип программы: модифицированная.

Педагог дополнительного образования

Захарова Марина Сергеевна

г. Сызрань

2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В современном мире в результате длительного поддержания статической позы у любого человека нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Во время занятия танцами увеличивается объем двигательной активности, что значительно влияет на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику собранность, элегантность. Танец учит логическому, а потому грациозному движению.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмической работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

На занятиях эстрадными танцами молодежь через танец учится выражать различные состояния, мысли, чувства, учится сознательно распоряжаться своим телом, различают ритмы музыки и согласовывают свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и возможностей каждого.

Программа «Танцы с нуля» **модифицированная**, составлена на основе Государственной программы Министерства общего и профессионального образования РФ «Ритмика и балльные танцы», рекомендованной Управлением общего и среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ (Москва «Просвещение» 2007 год), а также на основе программы «Художественное движение» (метод Л.Н.АЛЕКСЕЕВОЙ) И.Е.Кулагина, Москва, Издательство «Наука» 1999г. и «Ритмика» И.В.Лифиц Москва 2002 г.

Направленность программы художественно-эстетическая.

Новизна и отличительные особенности данной программы состоит в том, что в нее включены новых направлений эстрадного и клубного танца.

Актуальность применения данной программы в том что, танцы - уникальный синтез спорта и искусства. Разные ритмы, под которые исполняются танцевальные фигуры, уникальные технические аспекты исполнения каждого из танцев создают потрясающее многообразие возможностей для реализации эмоций, физических качеств, пластики, силы, грации. Занятия развивают не только физически, но и прививают чувство ритма, учат слушать музыку, воспитывают терпение, упорство и психологическую устойчивость. Поскольку клубные и балльные танцы исполняются в паре, этот жанр помогает правильно и уважительно вести себя по отношению друг к другу, закладывает основы этикета. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание, образа движения.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, танец играет немаловажную роль в воспитании подрастающего поколения. Эстрадный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры молодежи. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития личности через приобщение к искусству эстрадного танца, формирование способностей и качеств личности, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Организовать двигательный режим молодежи, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественные потребности в движениях.
2. Развивать художественно – эстетический вкус посредством приобщения к миру танца, знакомства с различными направлениями, историей, «географией» танца.
3. Развивать необходимые двигательные навыки и умения, чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

4. Развивать пластичную выразительность и творческие способности на основе музыкально-пластических и танцевальных элементов.
5. Прививать культуру общения между собой, в паре, в танце, с окружающими, через организацию танцевальных праздников, конкурсов, участие в праздничных концертах.

В данной программе заложено обучение взрослых эстрадным, клубным и спортивным бальным танцам **возрастной категории** от 18 лет и старше.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Формы проведения занятий разнообразны: лекции, показ, встречи, выступления. Все занятия имеют большую практическую направленность.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения **должны знать:**

- терминологию современного танца,
- схемы движения в танцах,
- постановку рук, ног, корпуса в различных танцах.

Должны уметь:

- двигаться плавно, широко, пространственно,
- связывать исполнение движения с дыханием,
- исполнять импровизационные движения,
- исполнять разученные танцы.

В программу обучения входят: европейские (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп), латиноамериканские (самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв), клубная латина (мамбо, сальса, меренга, бачата), диско, хастл, аргентинское танго и др.

Формы подведения итогов: тесты, опросники по результатам обучения, показательные выступления, участие в концертных программах.

Учебно-тематический план (на 72 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1	1	2
2	Упражнения на развитие правильной осанки	2	6	8
3	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	6	8
4	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	6	8
5	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	6	8
6	Базовые шаги аэробики	2	6	8
7	Классическая аэробика	2	6	8
8	Степ-аэробика	2	6	8
9	Фитбол-аэробика	1	5	6
10	Танцевальная аэробика	2	6	8
Итого		18	54	72

Учебно-тематический план (на 108 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	1	1	2
2	Упражнения на развитие правильной осанки	2	10	12

3	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	2	10	12
4	Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса	2	10	12
5	Скипинг. Упражнения со скакалкой	2	10	12
6	Базовые шаги аэробики	2	10	12
7	Классическая аэробика	2	10	12
8	Степ-аэробика	2	10	12
9	Фитбол-аэробика	1	9	10
10	Танцевальная аэробика	2	10	12
Итого		18	90	108

Общая структура занятия

Вводная часть (3-4 минуты) включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения

В подготовительной (10-15мин) части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной (15-18 минут) части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной (5 минут) части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Часть урока. Направленность и продолжительность части урока.

Зона воздействия и направленность упражнений

Основные упражнения

Указания

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

1. РАЗМИНКА

1.1. Разогревание

(Warm up)

Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут

1.1.1. Локальные (изолированные) движения

частями тела

Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой

Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой

1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп

Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.

Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

1.2. Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)

1.2.1 Изолированные движения для мышц бедра и голени

Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы

Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений

ОСНОВНАЯ

2.1. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ

(Aerobics) Продолжительность от 20 до 30 минут

2.1.1. Аэробная разминка

(3-10 мин)

Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками

Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях

2.1.2. «Аэробный пик»

(рекомендуется не менее 10-15 минут)

Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками

Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

2.1.3. Первая аэробная «заминка»

(2-5 мин)

Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра

Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений

Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется

2.2. УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

Кондиционная гимнастика (5-10 минут)

2.2.1. Упражнения для мышц туловища

В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины

Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.

2.2.2. Упражнения для мышц бедра

В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра

Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах

2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

3.1. «ВТОРАЯ ЗАМИНКА»

«остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (2-5 минут)

3.1.1. «Глубокий стретч»

Упражнения на гибкость, «общая заминка»

Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса

В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методы обучения

Каждое занятие с обучающимися начинается с **разминки** в виде «популярного танца» в стиле диско или клубной латины. Проводятся под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Общеукрепляющие упражнения включают в себя последовательную разработку всех основных групп суставов мышц:

- вращения кисти, предплечья, плеч и вращение всей руки
- наклоны шеи и головы
- наклоны и вращения корпуса
- вращение бедер
- разработка коленного сустава
- сгибание разработка стопы
- махи ногами вперед и в сторону

На каждом занятии изучаются теоретические основы танцев.

Теория на занятии включает следующие теоретические понятия:

- позиция ног и рук;
- позиция в паре;
- линия танца;
- направление движения;
- положение корпуса и головы во время танца;
- техника исполнения основных фигур танцев
- музыкальный размер, характерный определенному танцу
- средства музыкальной выразительности и отражение их в движении

Дидактические материалы:

1 литература (пособия для преподавателей, пособия для учащихся, учебники, справочники):

-«Пересмотренная техника Европейских танцев» Алекс Мур (пер. с англ. и ред. Ю.Пина), Санкт-Петербург, 1993;

-Рубштейн Н. Психология танца;

-Серия "Учимся танцевать": "Румба", "Самба", "Фокстрот", "Вальс" и т.д. Регацциони Г., Росси М.А., Маджони А.

-Бальные танцы (пер. с фр. Евдокимова Г.В.). Серия: "Учимся танцевать", 2001;

2. С& - диски :

-«Блекпул -2005» Международный конгресс по танцевальному спорту;

-«2-й Московской международный конгресс по танцевальному спорту»;

-Обучающий семинар «Клубная латина», «Хастл», «Аргентинское танго».

Видеокассеты :

-«1-й Московской международный конгресс по танцевальному спорту»;

-Уроки латинской хореографии.

Рекомендации по подготовки к занятиям

Для переодевание детей и взрослых перед занятиями в танцевальном классе необходимо отдельное помещение. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, светлым. В перерывах между занятиями танцевальный класс должен проветриваться.

Используемая литература

1. Алекс Мур «Пересмотренная техника Европейских танцев» (пер. с англ. и ред. Ю. Пина), Санкт-Петербург, 1993
2. Пол Боттомер «Учимся танцевать», 2002
3. Рубштейн Н. Психология танца
4. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
5. Регациони Г. Бальные танцы. Учимся танцевать. БММ, 2001. - 192 с
6. Регациони Г., Росси М.А., Маджони А. Бальные танцы (пер. с фр. Евдокимова Г.В.). Серия: "Учимся танцевать", 2001
7. Спортивные танцы. Справочник. Издание второе, исправленное. М, 2001. - 220 с.
8. Мошкова Е.И «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы», Москва «Просвещение», 1997

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения... - Л., Искусство, 1975.
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся.
4. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л. Искусство, 1980.
6. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 1971.
7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт.