

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального округа Пермского края

Утверждаю



Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Бушкова Н.Н.
Приказ № 368
от «8» сентября 2025 года

**Программа дополнительного образования
«Танцевальная ритмика. Студия танца «Конфетти»
(взрослые)**

Составитель:
Идрисова Мария Ивановна

2025 год

Пояснительная записка

1. Актуальность, направленность, педагогическая целесообразность, срок реализации и отличительные особенности

Бальный танец играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся. Это связано, прежде всего, с многогранностью бального танца, сочетающего в себе художественно-эстетическое, музыкальное, пластическое, спортивно-физическое, этическое начала.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии людей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Учащиеся учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Актуальность программы заключается в том, что бальные танцы имеют большое значение для физического развития человека, что немало важно в современном мире компьютерных технологий. Занятия совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека, так как занятия танцами органически связаны с освоением основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

Педагогическая целесообразность программы

На занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Студия танцев «Конфетти» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у учащихся интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Цель программы - формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

Задачи:

- ознакомление с основными видами бальных танцев;

- формирование исполнительских умений и навыков, необходимых для точного и выразительного исполнения бальных танцев;
- формирование умения самостоятельно создавать композиции из базовых фигур;
- формирование культуры общения и культуры поведения;
- развитие хореографических и музыкальных способностей, физических данных.

Программа рассчитана на 1 года обучения для обучающихся в возрасте от 18 лет. Учащие изучают в небольшом объеме основы движения и основы бального танца.

Условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проходят 2 раза в неделю по 60 минут - 75 часов в год.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (объяснение цели и задач урока, поклон).
2. Повторение пройденного материала.
3. Разучивание новых танцевальных элементов, комбинаций, постановка танца.
4. Рефлексия и анализ урока, поклон.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения человека через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации человека и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у взрослых способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

В программе выделены следующие направления:

- развитие физических способностей взрослых;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;

- концертно-исполнительская деятельность.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный;
- игровой;
- наглядный;
- практический;
- метод контроля;
- творческий метод.

Программа содержит художественно – эстетическое направление ;
рассчитана на 1 года обучения.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате изучения :

Обучающиеся должны знать:

- специальную лексику;
- основные виды балльных танцев;
- базовые фигуры балльных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- точно и выразительно исполнять основные движения балльного танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

Критерии и способы определения результативности: качество обучения учащихся определяется по результатам выступлений и участия в мероприятиях.

Оценка	Критерии оценивания выступления
Отличное	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Хорошее	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
Удовлетворительное	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание

	методики исполнения изученных движений и т.д.
Неудовлетворительное	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

Другие показатели результативности программы:

- количество выступлений коллектива в учебном году на социально-значимых мероприятиях (можно в динамике за несколько лет);

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы Студии танцев «Конфетти» является итоговое занятие, проведённое в виде показа, просмотра. Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы, определение уровня знаний, умений и навыков учащихся.

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план содержит следующие разделы:

1. Введение. Основы танца полонез. Основы танца медленный вальс. Основы танца Самба.

– изучения основ бального танца и основных принципов движений.

2. Основы танца «Фигурный вальс». Основы танца «Румба»

– изучения основ бального танца и основных принципов движений.

3. Основы танца «Падеграс». Основы танца «Ча-ча-ча».

– изучения основ бального танца и основных принципов движений.

Основные задачи:

1. Обучающие:

· Обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;

· Освоить понятий и терминов бальных танцев;

· Постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;

· Ознакомить учащихся с предметами историко-бытового танца и его особенностями;

· Показать отличие танцевального шага от бытового;

· Научить учащихся подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре.

2. Воспитательные:

· Приобщить взрослых к хореографическому искусству;

· Создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

3. Оздоровительные:

· Укреплять здоровье, корректировать осанку;

- Общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата

4. Развивающие:

- Развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;
- Развивать мотивационные качества учащихся для занятий хореографической деятельностью.

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение. Основы танца полонез. Основы танца медленный вальс. Основы танца самба.

1. Введение.

Тема: Вводное занятие:

- анкетирование учащихся.

Тема: Техника безопасности:

- инструктаж по технике безопасности.

Тема: Что такое бальный танец.

Тема: История происхождения.

2. Основы танца полонез.

Тема: История танца полонез.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Основные позиции рук и ног в танце.

Тема: Изучение основ танца:

основное движение вперед;

« Реверанс »;

« Променада »;

« Веер »;

« Обходка »

« Балансе вперед »

« Поворот партнерши под рукой ».

Тема: Постановка танцевальной композиции:

- постановка танца полонез.

3. Медленный вальс:

Тема: История танца медленный вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Основные позиции рук и ног в танце.

Тема: Изучение основ танца:

1) стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;

2) шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);

3) то же с левой ноги;

« маятник » ; шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом; то же с Л.Н.;

« Перемена вперед , назад »;

« Закрытая перемена »;

« Проходящая (внешняя) перемена »;

« Прогрессивный шаг вперед »;

« Променадная позиция »;

« Плетение »;

« Малый квадрат »;

« Большой квадрат (четверной поворот) ».

Тема: Постановка танцевальной композиции:

- постановка танца медленный вальс

4. Основы танца самба.

Тема: История танца самба.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Основные позиции рук и ног в танце.

Тема: Изучение основ танца:

Небольшие приседания на 1 и 2 ударах, после подъема на «и», ноги вместе;

« Внешняя и внутренняя восьмерка бедрами » ;

« Виск » направо и налево;

« Самба-ход на месте » с правой и с левой ног;

« Самба-ход по одному »;

- « Променадный ход в парах » ;
 - « Поступательная Бота-фого» лицом, спиной, в паре;
 - « Вольта направо и налево ;
 - « Синкопированный шаг » ;
 - « Рок-поворот » ;
 - «Движение по квадрату с подтягиванием колена к груди » ;
 - «Раскрытие»;
 - «Ронд ногами, стоя в паре» ;
 - «Повороты на 180,360 градусов вокруг своей оси»
- Тема: Постановка танцевальной композиции:
- постановка танца самба.

5.Подведение итогов

Тема: Показ всех танцев.

В соответствии с критериями оценок подводятся итоги по результатам выученных вариаций. Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы, определение уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Прогнозируемые результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения изучаемых движений;
- Основные положения рук, ног бального танца.

Учащиеся должны уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Точно и правильно исполнять движения;
- Определять характер танцевальной музыки;
- Соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- Выполнять движения в различных темпах;
- Подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Учащиеся должны иметь навыки:

- Определение характера и темпа музыкального произведения;
- Координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- Выразительно исполнять танцевальные движения.

2. Основы танца «Фигурный вальс». Основы танца «Румба»

Основные задачи:

1. Обучающие:

- Обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- Освоить понятий и терминов классического танца;
- Постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- Ознакомить учащихся с предметами историко-бытового танца и его особенностями;
- Показать отличие танцевального шага от бытового;
- Научить учащихся подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре.

2. Воспитательные:

- Приобщить взрослых к хореографическому искусству;
- Создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

3. Оздоровительные:

- Укреплять здоровье, корректировать осанку;
- Общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

4. Развивающие:

- Развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;
- Развивать мотивационные качества учащихся для занятий хореографической деятельностью.

1. Повторение и закрепление материала 1 полугодия: основные движения танца «Полонез», «Медленный вальс», «Самба».

2. Основные движения танца «Фигурный вальс»

Тема 1: «Основные движения танца «Фигурный вальс»

Тема 2: «Изучение танца в паре по кругу»

Тема 3: «Работа над манерой исполнения»

3. Основные движения танца «Фигурный вальс» с добавлением правого поворота в паре.

Тема 1: «Основные движения танца «Фигурный вальс» с усложнением. Вальсовый поворот по одному, в паре»

Тема 2: «Танец «Фигурный вальс» с добавлением вальсового поворота»

Тема 3: «Отработка вальсового поворота по одному и паре»

4. Основы танца «Румба».

Тема 1: «Основные движения танца «Румба».

Нью-Йорк;

Обоюдный поворот;

Плечом к плечу;

Кукарача;

Веер;

Хоккейная клюшка;

Дверцы;

Алиманы;

Тема 2: «Постановка вариации танца «Румба».

Тема 3: «Отработка вариации танца «Румба».

5. Подведение итогов

Тема: Показ всех танцев.

В соответствии с критериями оценок подводятся итоги по результатам выученных вариаций. Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы, определение уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Прогнозируемые результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения изучаемых движений;
- Основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Учащиеся должны уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Точно и правильно исполнять движения;
- Определять характер танцевальной музыки;
- Соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- Выполнять движения в различных темпах;
- Подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Учащиеся должны иметь навыки:

- Определение характера и темпа музыкального произведения;
- Координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- Выразительно исполнять танцевальные движения.

3. Основы танца «Падеграс». Основы танца «Ча-ча-ча».

Основные задачи:

1. Обучающие:

- Обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- Освоить понятий и терминов классического и историко-бытового танцев;
- Постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- Ознакомить учащихся с предметами историко-бытового танца и его особенностями;
- Показать отличие танцевального шага от бытового;
- Научить учащихся подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре.

2. Воспитательные:

- Приобщить взрослых к хореографическому искусству;
- Создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

3. Оздоровительные:

- Укреплять здоровье, корректировать осанку;
- Общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата

Основы танца «Падеграс».

Тема 1: «Объяснение замысла постановки, прослушивание музыки».

Тема 2: «Основные движения танца «Pas de grase» в продвижении вперед. По кругу».

Тема 3: «Танец «Pas de grase» изучение по кругу в паре».

Тема 4: «Разучивание основных движений танца».

Тема 5: «Разучивание движений по рисунку».

Тема 6: «Разучивание комбинации в танце».

Основы танца «Ча-ча-ча».

Тема 1: «Отработка основных движений танца «Ча-ча-ча»

Шоссе;

Чек;

Тайм степ;

Нью-Йорк;

Обоюдный поворот;

Веер;

Хоккейная клюшка;

Кубинский брэйк;

Алиманы;

Хип твист.

Тема 2: «Постановка вариации танца «Ча-ча-ча».

Тема 3: «Отработка вариации танца «Ча-ча-ча».

Подведение итогов

Тема: Показ всех танцев.

В соответствии с критериями оценок подводятся итоги по результатам выученных вариаций. Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы, определение уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Прогнозируемые результаты обучения:

Учащиеся должны знать:

- Понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения изучаемых движений;
- Основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Учащиеся должны уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Точно и правильно исполнять движения;
- Определять характер танцевальной музыки;
- Соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- Выполнять движения в различных темпах;
- Подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Учащиеся должны иметь навыки:

- Определение характера и темпа музыкального произведения;
- Координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- Выразительно исполнять танцевальные движения.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Формы занятий:

- **лекция-беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями; ведется конспект по специализированной лексике.
 - **практические занятия**, где учащиеся осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
 - **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности.
 - **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-показ. Проводится для самих обучающихся, педагогов, гостей.
- Одним из ведущих приёмов обучения танцам обучающихся является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Наличие специального помещения, оснащенного зеркалами.
2. Музыкальный центр, MP3 плеер .
3. Записи фонограмм в режиме «+» и «-»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко/ П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
2. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
8. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
9. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2004 г.

10. Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
12. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
13. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
14. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
15. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
16. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.