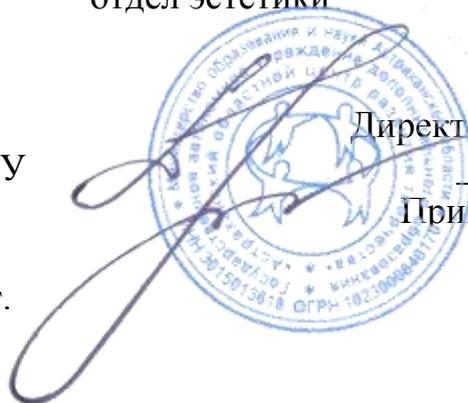


Министерство образования и науки Астраханской области  
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»  
отдел эстетики

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета ГАУ  
ДО «АОЦРТ»  
протокол пед. совета  
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»  
Л.П. Дугина  
Приказ № 195  
от «24» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Танцевальный хобби-класс»**

Возрастная категория: 17 – 21 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:  
педагоги  
дополнительного  
образования  
Мышаев Д.А.,  
Дутова С.А.

Астрахань, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Танцевальный хобби-класс" является логическим продолжением, дополнением и развитием учебно - воспитательного процесса, создана из опыта работы и направлена на сознательное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному, овладение эмоционально ярким, художественным исполнением.

Подготовительный курс "Диско-танцы" рассчитан на 1, 2 и 3 циклы, включает разминку, общеразвивающие упражнения, диско-танцы. Основной курс "Бальные танцы" рассчитан на 4, 5, 6, 7 циклы и включает разминку, диско-танцы и бальные танцы. Танцы, входящие в программу "Диско", из цикла в цикл могут меняться по мере того, как меняется стиль, мода и появляются новые популярные танцы, также могут включаться танцы в стиле "хип-хоп", "техно" и др.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа), для желающих обучиться бальным танцам в возрасте от 17 лет до 21 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

В течение всего курса воспитанники знакомятся со следующими понятиями: "позиции ног", "позиции рук", "позиции в паре", "позиции европейских танцев", "позиции латиноамериканских танцев", "линия танца", "направление движения", "углы поворотов".

В программе содержатся общеразвивающие упражнения - движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца (на носках, каблуках; перекаты стопы; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног), перестроения для танцев ("линии", "хороводы", "шахматы", "змейка", "круг").

Новизна программы состоит в том, что в ней объединены разные предметы тесно взаимосвязанные между собой: техника спортивного бального танца; бальная хореография; аэробика и ритмическая гимнастика, английский язык, история, география и др.

Подпрограмма "Танцевальный хобби-класс" разработана в рамках программы-проекта молодежного досугового клуба "Формула успеха".

### **Цель:**

- формирование личности с широким эстетическим кругозором, воспитание общей культуры, привитие обучающимся этических и нравственных норм поведения, формирование музыкального слуха, чувства ритма, мелодичности; умение передавать в движении характер музыки, разработка мышц и суставов (важных для танцоров).

### **Задачи:**

- развитие координации, памяти и внимания, умения "читать" движения;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие техники танца и творческого воображения,

- воспитание волевых качеств на основе личностно- ориентированного подхода.

При составлении подпрограммы учитывались психологические особенности юношеского возраста, а именно: возросшее осознание себя как личности, стремление к самоопределению и самоутверждению, познавательную активность, интерес к новым знаниям, возрастающую социальную активность. Так же учитывалось увлечение воспитанников современными эстрадными танцами, которые способствуют эстетическому развитию личности, приобщению к мировой хореографической культуре. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, воспитанники встают на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Подпрограммой предусмотрено использование **инновационных технологий:**

- развивающего обучения;
- личностно-ориентированной;
- коллективно — творческой;
- проблемной;
- коммуникативной;
- культуровоспитывающей.

В процессе обучения педагог применяет различные формы проведения занятий:

- урок-диалог;
- ролевая игра;
- урок-конкурс;
- беседа;

В учебном процессе предусмотрено применение различных **методов обучения:** словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение, и т.д.); наглядный (видеофильмы, фотоматериалы, иллюстрации и т.д.); практический (упражнения, тренаж, танцы, композиции, и т.д.).

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жест - музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации используются на занятиях игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

В результате обучения по программе у воспитанников через образное восприятие обогащается набор движений, развивается их координация, разрабатываются мышцы стопы, формируется ориентировка в зале.

При реализации программы используется мониторинговая система отслеживания качества и результативности образовательно - воспитательного процесса и деятельности обучающихся.

## Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении программы "Танцевальный хобби-класс" являются принципы "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике", "от логики к ощущению".

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее воспитанники знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у воспитанников расширяется двигательный "кругозор", и освоение танца в целом происходит быстрее.

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуются и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Важнейший вопрос - постановка в пары. У педагога очень ответственная и деликатная роль - правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести воспитанников к изменению мироощущения из "я" в "мы", потому что, только ощущая себя "вместе", можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

Параллельное изучение сразу 2-3 танцев разнообразит занятие, переключает внимание и повышает интерес воспитанников, приводит к более быстрому "растанцовыванию" занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от "технократического подхода", приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с воспитанниками на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие воспитанников и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает воспитанников к творчеству.

К концу обучения проводится показ разученного репертуара на котором обучающиеся демонстрируют полученные знания, умения и навыки.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название блока	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>Диско-танцы</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
1.1	1 цикл	1	9	10
1.2	2 цикл	2	12	14
1.3	3 цикл	1	11	12
<b>2</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>36</b>
2.1	4 цикл	1	9	10
2.2	5 цикл	2	6	8
2.3	6 цикл	2	6	8
2.4	7 цикл	2	8	10
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Подготовительный курс "Диско-танцы "

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу.

Бесконтактные: "Музыкальный", "Стирка", "Автодром", "Локомотив", "Медисон", "Гриндиор".

Контактные: "Вару-вару", "Рилио", "Чарльстеп", "Полька".

Бесконтактные танцы развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Отрабатывается визуальное ведение в паре.

В контактных танцах, помимо выше сказанного, отрабатывается контактное ведение и умение танцевать в паре.

#### 1 цикл

##### **Цели:**

- обучение слушать и понимать команды, музыку, разнообразие набора привычных движений, развитие координации, чувства ритма, памяти, внимания, интереса;
- подготовка к занятию, переключение от одного вида деятельности к другому в ходе занятия.

**Теоретические занятия:** Общеразвивающие упражнения.

**Практические занятия:** Диско-танцы: "Музыкальный", "Стирка", "Автодром", "Локомотив", "Полька".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок- конкурс

#### 2 цикл

##### **Цель:**

- обучение танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение,

- наибольшее развитие чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, памяти, разнообразие набора привычных движений.

**Теоретические занятия:** Общеразвивающие упражнения. Танцы в паре.

**Практические занятия:** "Полька", "Медисон", "Вару-вару", "Гриндиор", "Рилио".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

### 3 цикл

#### **Цель:**

- освоение танца с более сложной координацией и ведением в паре, за крепление позиции в паре,
- развитие логической и мышечной памяти, техники движений, музыкальности, ритмичности,
- привитие умения ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке.

**Теоретические занятия:** Общеразвивающие упражнения.

**Практические занятия:** Диско-танцы: "Рилио", "Чарльстеп", "Полька".  
Бальные танцы: "Медленный вальс", "Ча-ча-ча".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

### **Основной курс "Бальные танцы "**

Являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программ.

Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре.

Танцы: "Полька", "Фигурный вальс".

Европейская программа: "Танго", "Медленный вальс", "Венский вальс", "Быстрый фокстрот".

Латиноамериканская программа: "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв", "Румба".

В латиноамериканских танцах разучиваются вариации с применением открытых и теневых позиций.

### 4 цикл

#### **Цели:**

- освоение достаточно серьезно 5 танцев программы бальных танцев; сложность танцев близка к классу начинающих.
- развитие умения держаться в паре с партнером (партнершей) на площадке.

**Практические занятия:** Бальные танцы: "Медленный вальс", "Фигурный вальс", "Сударушка", "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок,

урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

**5 цикл**

**Цели:**

- освоение достаточно серьезно 6 танцев программы бальных танцев, увеличение сложности вариаций, музыкальности, техничности.
- привитие умения ориентироваться и держаться в паре с партнером (партнершей) на танцевальной площадке.

**Практические занятия:** Бальные танцы: "Медленный вальс", "Квик-степ", "Венский вальс", "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв", "Фигурный вальс".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

**6 цикл**

**Цели:**

- увеличение сложности вариаций, музыкальности, техничности, разнообразие элементов.
- привитие умения ориентироваться и держаться в паре с партнером (партнершей) на танцевальной площадке.

**Практические занятия:** Бальные танцы: "Медленный вальс", "Квик-степ", "Венский вальс", "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв", "Румба", "Танго".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

**7 цикл**

**Цели:**

- освоение достаточно серьезно 8 танцев программы бальных танцев, увеличение сложности вариаций, музыкальности, техничности, разнообразие элементов.
- привитие умения выразительности движений, подачи, ориентироваться и держаться в паре с партнером (партнершей) на танцевальной площадке.

**Практические занятия:** Бальные танцы: "Медленный вальс", "Квик-степ", "Венский вальс", "Танго", "Ча-ча-ча", "Самба", "Джайв", "Румба".

**Формы проведения занятий:** урок-объяснение, урок-исправления ошибок, урок-погружение

**Формы подведения итогов:** урок-конкурс

**Разминка**

Проводится на каждом занятии в виде "статического танца" 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, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнения - 4-8, на 4,16,32 счета. Общая продолжительность - 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности занятия.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- наглядный:
- практический
- проблемный
- поисковый

Для правильной организации и прохождения образовательно-воспитательной деятельности необходимо полное и целесообразное обеспечение программы методическими материалами:

1. Технические средства обучения
2. Дидактический материал.
3. Иллюстративный материал.
4. Методические разработки.
5. Журналы, книги, словари.
6. Методическая литература.
7. Анкеты, кроссворды.
8. Сценарные планы.

## **ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

К концу обучения по данной подпрограмме воспитанники должны **и уметь:**

- грамотно и ритмично исполнять танцевальные вариации;
- находится в спортивной постоянной форме;
- сознательно распоряжаться своим телом;
- реализовывать свои творческие и физические способности;
- развивать спортивную амбициозность, волевую

устойчивость и стремление к победе;

- воспитывать культуру общения между собой в паре, с окружающими.

Для оценки результатов обучения к данной программе используются следующие **критерии:**

1. Физические данные обучаемого.
2. Музыкальность (чувство ритма).
3. Танцевальность (участие в выступлениях).
4. Умение творчески подходить к выполнению зад
5. Умение ориентироваться в танцевальной термин
6. Умение исполнять танцевальные движения, ком
7. Уровень адаптации.

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### *Для педагогов*

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - М.; Л., 1964.
2. Иваницкий А. И др. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М., 1986.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. -, 1981.
4. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М., 1988.
5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1997.
6. Современный бальный танец / Под ред. В.М. Строганова. - М., 1998.
7. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Под ред. А.М. Шлемина. -М., 1999.
8. Видеосборник. Учебный цикл "Линия танца".
9. Фонограммы.
10. Сборники танцевальной музыки.

#### *Для обучающихся*

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. -М.; Л., 1964.

2. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. - М., 2001.
3. Иваницкий А. и др. Ритмическая гимнастика на ТВ.-М., 1986.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического -, 1981.
5. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. - М., 1988.
6. Видеосборник. Учебный цикл "Линия танца".
7. Фонограммы.
8. Сборники танцевальной музыки.