

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
ДТД и М «Янтарь»
/А.П. Толмачева
« 23 » 08 2022 г.



Программа

открытой педагогической площадки для одаренных детей в клубе спортивного бального танца «Блюз»

Направленность: физкультурно-спортивная

Для детей от 5 до 18 лет

Срок реализации программы: две недели (с 15.08.2022 по 28.08.2022)

Программа согласована на
методическом совете

Протокол № 2
от 19.04.2022

Разработчики программы:

- Жуков Андрей Викторович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории;
- Балакина Дарья Игоревна, педагог
дополнительного образования
первой квалификационной категории

Калининград,
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА.

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению организма учащихся. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Организация занятий, тренингов, состязаний предусмотрено социальной дистанцией между участниками клуба.

Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности, на подготовку танцоров к танцевальному сезону.

При разработке программы учитываются способности детей и подростков, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа предусматривает групповую работу и рассчитана на детей от 5 до 18 лет. Занятия проводятся по 6 часов, семь дней в неделю.

Количество детей: первая группа- 20 человек (из них: первая подгруппа- 10 человек, вторая подгруппа- 10 человек), вторая группа- 20 человек (из них: первая подгруппа- 10 человек, вторая подгруппа- 10 человек). Итого за период реализации программы- 40 учащихся.

Срок реализации программы- 2 недели.

Цель программы: формирование здоровой разносторонне развитой личности через спортивно-тренировочную, игровую и познавательную деятельности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей и формирования навыков здорового образа жизни
2. Повышение уровня спортивной тренированности и мастерства учащихся
3. Создание условий для подготовки юных спортсменов, их физического и духовного развития.
4. Поддержка спортивно-одаренных детей и подростков для реализации их интересов, потребностей в саморазвитии в избранном виде деятельности.
5. Удовлетворение потребностей детей в общении, в совместной творческой деятельности.
6. Развитие лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Общая физическая подготовка и силовая нагрузка
2. Балетная гимнастика и ритмопластика
3. Танцевальная азбука (танцы европейской и латиноамериканской программы)
4. Прогон
5. Постановочная работа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел 1.

Общая физическая подготовка и силовая нагрузка.

Тренировки направлены на развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, координация). Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, вырабатывают умение владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 2.

Балетная гимнастика и ритмопластика включает в себя комплекс упражнений для растяжения мышц и связок, улучшения подвижности в суставах, ритмические упражнения, музыкальные игры, упражнения на развитие гибкости. Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. Также упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве, умение согласовывать музыку с движением.

Раздел 3.

Танцевальная азбука содержит основы европейской и латиноамериканской танцевальной программы. Раздел включает в себя изучение происхождения и основных особенностей балльных танцев, изучение и совершенствование основных фигур, знакомство учащихся с хореографической терминологией.

Раздел 4.

Прогон. Задача данного раздела- научить детей двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно в условиях конкурсного танцевания.

Раздел 5.

Постановочная работа. Научить перемещаться на площадке в определенном рисунке, переходить из одного рисунка в другой, исполнять танцевальные композиции в парах и в группе. Научить реагировать на изменение характера музыки.

**План-график занятий
1 неделя**

День	Содержание/педагог	Всего часов
1 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Партерная гимнастика / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Прогон / Жуков А.В., Балакина Д.И.	6 часов
2 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Гимнастика с мячом / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
3 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Балетная гимнастика у станка / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Прогон / Жуков А.В., Балакина Д.И.	6 часов
4 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Гимнастика с обручем / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
5 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Гимнастика со скакалкой / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Прогон / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
6 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Ритмопластика / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6.Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	4 часа
7 день	1. Подвижные игры / Балакина Д.И. 2. Упражнения на координационной лесенке / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4. Закрепление основных фигур танцев европейской программы / Жуков А.В. 5. Закрепление основных фигур танцев латиноамериканской программы / Жуков А.В.	3 часа

План-график занятий
2 неделя

День	Содержание/педагог	Всего часов
1 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Партерная гимнастика / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца медленный вальс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца ча-ча-ча / Жуков А.В. 6. Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	6 часов
2 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Стретчинг с фитболом / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца танго / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца самба / Жуков А.В. 6.Прогон / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
3 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Балетная гимнастика у станка / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца квикстеп / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца румба / Жуков А.В. 6. Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	6 часов
4 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Гимнастика с обручем / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца фокстрот / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца джайв / Жуков А.В. 6. Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
5 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Гимнастика со скакалкой / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Упражнения на баланс / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца пасодобль / Жуков А.В. 6.Прогон / Жуков А.В., Балакина Д.И.	5 часов
6 день	1.ОФП и СФП / Балакина Д.И. 2.Кардио-тренировка / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4.Основные фигуры танца квикстеп / Жуков А.В. 5.Основные фигуры танца джайв / Жуков А.В. 6. Постановочная работа / Жуков А.В., Балакина Д.И.	4 часа
7 день	1. Подвижные игры / Балакина Д.И. 2. Упражнения на координационной лесенке / Балакина Д.И. 3.Перерыв 4. Закрепление основных фигур танцев европейской программы / Жуков А.В. 5. Закрепление основных фигур танцев латиноамериканской программы / Жуков А.В.	3 часа

Ожидаемые результаты:

Учащийся должен

Знать:

- основные хореографические термины
- историю происхождения балльных танцев

Уметь:

- правильно исполнять танцевальные движения и фигуры
- танцевать в паре и сольно
- слышать музыку, просчитывать музыкальное произведение, исполнять движение музыкально и ритмично.
- улучшить и развить показатели основных физических данных: подъем, выворотность, гибкость вперед, назад, шаг, прыжки др.
- ориентироваться в пространстве

Используемая литература:

1. И.А. Буренина. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1. Москва, 2005г.
2. Н.В. Зарецкая. Пособие для практических работников ДОУ «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»-2 издание. Москва, изд-во «АЙРИС-пресс», 2008г.
3. Т.А. Суворова. Методическое пособие с нотным приложением «Танцевальная ритмика» Выпуск № 3, № 4, № 5. Санкт-Петербург, 2007г.
4. В. Лэйрд. Методическое пособие «Техника латиноамериканских танцев Лэйерда», 2014 г.
5. Г. Говард. Методическое пособие «Техника европейских танцев», 2003 г.