

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Москвы  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

---

Принята  
на Педагогическом совете  
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»  
Протокол № 07/17-18  
от «27» декабря 2017 года

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Хорец В.А.

Приказ № 42-1/17-18

от «27» декабря 2017 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Танцы»**

Возраст обучающихся: женщины от 55 лет и старше  
мужчины от 60 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 86 часов

Разработчик: Семенова Валентина Ивановна, педагог дополнительного образования

Москва, 2017

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы  
«Танцы»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист



С.В. Миргалиева

«25» декабря 2017 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Танцы» разработана в рамках реализации идей участников проекта города Москвы «Активное долголетие».

В перечне мероприятий, планируемых к реализации по итогам проекта, значатся такие идеи как организация танцевальных курсов, в том числе по обучению арабским, испанским, русским народным танцам, цыганочке и другим, организация клуба классических танцев (вальс, полька, танго, полонез). Перечень отражает реальные запросы людей пенсионного возраста, подтверждая идею о том, что занятия по обучению танцам актуальны в любом возрасте.

Танцы в пенсионном возрасте становятся не просто обучающими курсами, но и своеобразной «танцетерапией», которая помогает развивать социальные навыки, повышать интерес к жизни, поддерживать положительный эмоциональный фон.

Важно отметить положительное влияние танцев и на физическое состояние. Танцы помогают поддерживать мышцы всего тела в тонусе. Позитивное воздействие оказывается на многие системы организма: стабилизируется артериальное давление, развивается дыхательная система, благодаря необходимости запоминать движения и отслеживать ритм улучшается умственная деятельность и повышается способность к концентрации внимания.

**Цель программы:** развитие эстетического вкуса, поддержание интеллектуального и физического здоровья людей пенсионного возраста в процессе обучения танцевальному мастерству.

### **Задачи программы:**

#### *образовательные:*

- формировать знания о многообразных танцевальных ритмах;
- обучать основным понятиям музыки: темп, такт, метрический размер, ритм, звук, мелодия, динамические оттенки, характер музыкального произведения;
- формировать технические навыки исполнения каждого танца, включая работу ног (стопы, колена, бедра) рук, корпуса, головы;
- сформировать умения и навыки танцевального мастерства (презентация, выразительность, артистизм);
- способствовать углубленному изучению основ бальной хореографии;

#### *развивающие:*

- развить умение чувствовать и выражать музыку;
- способствовать развитию координации и пластики всех частей тела в совокупности;
- развить память и внимание;
- развить творческую активность, артистизм и музыкальность;
- развить спортивные качества (сила, выносливость);
- укрепление здоровья и развития физического состояния;

#### *воспитательные:*

- формировать интерес танцевальной деятельности;

- воспитывать эстетический вкус в процессе обучения разным видам танца.

**Программа актуальна** для людей пенсионного возраста, желающих заниматься танцами.

**Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятий: 1 час, включая 15-минутный перерыв.

**Срок реализации программы:** 86 часов (1 год)

**Планируемые результаты**

В результате освоения образовательной программы учащийся:

*будет знать:*

-разбираться в многообразных танцевальных ритмах

-знать такие понятия музыки как темп, такт, метрический размер, ритм, звук, мелодия, динамические оттенки, характер музыкального произведения;

-знать технические навыки исполнения каждого танца, включая работу ног (стопы, колена, бедра) рук, корпуса, головы

*будет уметь:*

– танцевать в широком смысле этого слова включая артистизм, музыкальность, внимание, память, выносливость, все то, что будет способствовать укреплению здоровья и развитию физического состояния.

## **2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Реализация программы «Танцы» предполагает проведение текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

*Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии в процессе выполнения практических заданий. Проводится с целью оперативной корректировки учебного процесса и носит безоценочный характер.

*Промежуточная аттестация* проводится в мае в форме зачета (или танцевального бала).

*Итоговая аттестация* проводится в декабре по окончании изучения программы в форме зачета (или танцевального бала).

При успешном прохождении итоговой аттестации учащиеся получают Сертификат установленной формы ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
1	Комплекс общеразвивающих, физических и специальных (танцевальных) упражнений (разминка)	20	4	16	
2	Основы музыкальных ритмов.	2	1	1	
3	Правила бального этикета и общетанцевальная подготовка	1	1	-	
4	Стандартные танцы. (СТ)	30	6	24	
5	Латиноамериканские танцы. (ЛА)	30	6	24	
	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	2	-	2	танцевальный бал
	<b>ВСЕГО</b>	86	18,5	67,5	

Учебные занятия сверх объема, предусмотренного учебно-тематическим планом, будут посвящены разделу «Правила бального этикета и общетанцевальная подготовка».

#### Содержание учебно-тематического плана

##### **Вводное занятие**

- знакомство с историей бальных танцев (начальные знания);
- содержание программы занятий;
- инструктаж по технике безопасности.

##### **1. Комплекс общеразвивающих, физических и специальных укрепляющих упражнений**

##### **2. Основы музыкальных ритмов:**

Основные понятия музыки: темп, такт, метрический размер, ритм, звук, мелодия, динамические оттенки, характер музыкального произведения.

##### **3. Правила бального этикета и обще-танцевальная подготовка:**

###### *Теоретическая часть.*

- общие сведения о правилах бального этикета;
- взаимоотношений танцоров в паре

###### *Практическая часть.*

- поведения на паркете во время занятий
- общие принципы построения и ориентации в зале, на танцевальном паркете;
- позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

##### **4. Стандартные танцы. (СТ)**

Медленный вальс; танго; квикстеп;

##### **5. Латиноамериканская программа (ЛА).**

Сальса; румба;

##### **Промежуточная и итоговая аттестация**

Танцевальный бал

## **4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Учебно-методическое обеспечение**

Основная форма организации обучения – групповая. Важной особенностью программы «Танцы» является её практикоориентированность. В связи с этим возможно разделение учащихся на подгруппы для повышения качества учебного процесса, реализации принципа индивидуального подхода.

*Формы работы на занятии:*

- разминка;
- работа над техникой и стилем исполнения отдельных фигур или небольшой группой фигур или разучивание новых комбинаций отдельных танцев;
- повторение пройденного материала.

### **Материально-техническое обеспечение**

*Требования к помещениям:*

оборудованный класс, отвечающий требованиям санитарных и технических норм при организации практических занятий выделяются помещения площадью из расчета не менее 4 кв.м. на человека

*Оборудование, приборы, технические средства:*

- музыкальный центр;
- плеер; аудиозаписи;
- коврики, скакалки, обручи с утяжелителями, гантели, тренажеры для укрепления мышц.

### **Учебно-информационное обеспечение**

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.

3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

4. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.

5. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.