

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | стр. | |
| 1. Пояснительная записка | | 3 |
| 2. Учебно-тематический план | | 5 |
| 3. Содержание программы | | 7 |
| 4.Контрольно-оценочные средства  5.Условия реализации программы  6.Список литературы | | 9  10  11 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Танец – один из популярных видов искусств – дает широкие возможности в деле эстетического и физического воспитания  подростков. Вальс способствует расслаблению и улучшению настроения, снижению стресса и усталости. Дополнительная общеобразовательная программа "Гармония в танце"  это прекрасный способ улучшить свою физическую форму, укрепить сердечно-сосудистую систему, развить гибкость, баланс и координацию движений. Программа разработана для обучающихся 16-18 лет для ознакомления с основами вальса.

**Целью программы:** ознакомление обучающихся с основами вальса.

**Задачи:**

***Воспитательные:***

- воспитывать эстетический вкус;

- воспитывать умение работать в коллективе, умение прислушиваться к мнению других,

уважать их точку зрения;

***Развивающие:***

- развивать чувство ритма и музыкальности;

- развивать художественный вкус и творческие способности;

***Обучающие:***

- ознакомить с историей возникновения и развития Вальса;

- обеспечить в ходе занятий усвоение основных движений танца «Вальс»;

- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки;

- научить взаимосвязи музыки и движения;

- научить исполнять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов,

элементов и фигур.

**Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена частым обращением старшеклассников, не

занимавшихся ранее бальными танцами, создать с ними показательный номер на основе Венского Вальса к мероприятию «Выпускной вечер».

***Отличительной особенностью*** *данной программы* является её танцевально-музыкальное содержание, направленное на решение конкретной задачи: подготовке к выступлению на выпускном вечере.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в правильном выборе форм,

методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами

программы.

***Формы деятельности*** учащихся: индивидуальные, групповые и фронтальные

(коллективные, массовые). Благодаря форме содержание обретает внешний вид, становится

приспособленным к использованию (занятия, инструктаж, выступление, беседа, собрание и др.).

В каждой из форм по-разному организуется деятельность учеников.

***Индивидуальная форма*** - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого учащегося.

***Групповая форма*** - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для

выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

***Фронтальная форма* –** основная форма работы при подготовке показательных номеров,

когда вся группа работает над одним заданием.

Разнообразие ***методов*** обучения способствует успешному овладению содержания

программы:

- ***словесный*** (объяснение, разбор, анализ);

- ***наглядный*** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;

просмотр видеоматериалов с выступлениями ведущих пар и танцевальных коллективов,

посещение выступлений и соревнований для повышения общего уровня развития

обучающегося);

- ***аналитический*** (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического

мышления);

- ***эмоциональный*** (подбор ассоциаций, осмысление впечатлений, создание художественных образов);

- ***практический*** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более

мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);

- ***индивидуальный*** (подход к каждому ученику с учётом природных способностей,

возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки);

- ***контроля обучения*** (визуальный, опрос, показательное выступление).

Применяемые ***средства*** обучения:

- электронные ресурсы;

- аудиовизуальные (аудиозаписи, фотографии, видеозаписи на цифровых носителях)

**Возраст обучающихся***, участвующих в реализации программы*

Программа «Выпускной вальс» рассчитана на обучающихся возраста 16-18 лет.

Принимаются все желающие, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к

занятиям бальными танцами. Условия формирования групп: одновозрастные.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа (одна группа по 2 часа в неделю на 36 учебных недели).

Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении

знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

**Планируемые результаты**

*Метапредметные:*

- знание начальных понятий танцевальной терминологии;

- технически правильное выполнение двигательных действий;

- анализ и оценка результатов труда своих товарищей, поиск возможностей и способов их

улучшения.

*Предметные:*

- развитие чувства ритма;

- согласовывать музыку и движение;

- ориентироваться в пространстве танцевального зала и относительно друг друга;

- самостоятельно исполнять выученный танец.

*Личностные:*

- повышение общего культурного уровня;

- навыки выражения своих эмоций и управления ими;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения,

доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | **Тема занятия** | Кол-во часов |
|
| 1 | **Вводное занятие.**  Знакомство с техникой безопасности.  Знакомство педагога с воспитанниками, Знакомство с правилами занятий. | 1 |
| 2 | **Ориентирование в зале.**  - построение: понятия линии, интервала, диагонали; | 1 |
| 3 | - понятие линии танца, как проходит линия танца. | 1 |
| 4 | - упражнения на ориентирование в зале. | 1 |
| 5 | **Ритмичность, музыкальность.**  - понятия ритм и музыкальность. | 1 |
| 6 | - упражнения, направленные на развитие чувства ритма | 1 |
| 7 | - исполнение танцев под музыку с различной скоростью ритма. | 1 |
| 8 | **Танцевальные элементы и фигуры.**  - вальс и его особенности; | 1 |
| 9 | - исторические аспекты возникновения названия и техники исполнения фигур и элементов. | 1 |
| 10 | - положение рук, головы и корпуса в вальсе; | 2 |
| 11 | - повороты и вращения (на месте, на шагах по одному и в парах, повороты под рукой); | 2 |
| 12 | - движения для рук (различные стили и формы), | 2 |
| 13 | - движения для ног (шассе, шаги со спусками и подъёмами, с противо-движением корпуса, с перекатом по стопе, с носочка на всю стопу, на носочках) | 3 |
| 14 | - вальсовый шаг вперёд и назад; | 2 |
| 15 | - фигуры «правая перемена», «левая перемена»; | 2 |
| 16 | - фигуры «правый квадрат», «левый квадрат»; | 2 |
| 17 | - фигуры «правый квадрат с поворотом», «левый квадрат с поворотом»; | 2 |
| 18 | - фигура «правый поворот», | 2 |
| 19 | - фигура «левый поворот»; | 2 |
| 20 | - фигура «балансе»; | 2 |
| 21 | - фигура «арабеск»; | 2 |
| 22 | - вальсовая дорожка; | 2 |
| 23 | - бабочка с вращением под рукой и без вращения; | 2 |
| 24 | - дорожка с раскрытиями» | 2 |
| 25 | - обегание партнёра вправо, влево. | 2 |
| 26 | **Постановочная работа.**  - постановка и заучивание показательной вариации из ранее изученных элементов и фигур. | 16 |
| 28 | **Репетиционная работа.**  - правильность и чёткость исполнения движений;  - чёткость исполнения фигур | 5 |
| 29 | - правильность и чёткость исполнения движений;  - чёткость исполнения фигур | 5 |
| 30 | - синхронность в исполнении;  - выразительность исполнения;  - эмоциональность исполнения | 2 |
| 31 | Репетиция на сцене | 3 |
| 32 | Выступление на выпускном балу | 1 |
|  | **ИТОГО** | **72** |

**Содержание программы**

**1. Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.**

*Теория:*

- знакомство педагога с воспитанниками, знакомство с правилами занятий, знакомство

обучающихся с мерами безопасности на занятиях и действиями в экстремальной ситуации.

**2. Ориентирование в зале.**

*Теория:*

- построение: понятия линии, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

*Практика:*

- упражнения на ориентирование в зале.

**3. Ритмичность, музыкальность.**

*Теория:*

- понятия ритм и музыкальность.

*Практика:*

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма

- исполнение танцев под музыку с различной скоростью ритма.

**4. Танцевальные элементы и фигуры.**

*Теория:*

- вальс и его особенности;

- исторические аспекты возникновения названия и техники исполнения фигур и элементов.

*Практика:*

- положение рук, головы и корпуса в вальсе;

- повороты и вращения (на месте, на шагах по одному и в парах, повороты под рукой);

- движения для рук (различные стили и формы),

- движения для ног (шассе, шаги со спусками и подъёмами, с противодвижением корпуса, с перекатом по стопе, с носочка на всю стопу, на носочках)

- вальсовый шаг вперёд и назад;

- фигуры «правая перемена», «левая перемена»;

- фигуры «правый квадрат», «левый квадрат»;

- фигуры «правый квадрат с поворотом», «левый квадрат с поворотом»;

- фигуры «правый поворот», «левый поворот»;

- фигура «балансе»;

- фигура «арабеск»;

- вальсовая дорожка;

- бабочка с вращением под рукой и без вращения;

- дорожка с раскрытиями»

- обегание партнёра вправо, влево.

**5. Постановочная работа.**

*Практика:*

- постановка и заучивание показательной вариации из ранее изученных элементов и фигур.

**6. Репетиционная работа.**

*Практика:*

- правильность и чёткость исполнения движений;

- чёткость исполнения фигур;

- синхронность в исполнении;

- выразительность исполнения;

эмоциональность исполнения.

**Планируемые результаты реализации программы:**

*Учащиеся получать возможность узнать:*

* основные понятия, терминологию бального танца;
* структуру Фигурного вальса;
* позиции рук, ног.

*Получат возможность научиться:*

* использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
* предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
* грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
* соотносить свои движения с услышанной музыкой.

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

**Контрольно-оценочные средства**

Основной формой учебной и воспитательной работы является групповой урок, проводимый педагогом. На уроке учащиеся приобретают основные навыки и знания.

Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе Выпускной вальс является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях, на Последнем звонке.

Главным критерием достижения результата на протяжении всего периода обучения является подготовленный̆ творческий номер. Практическим выходом реализации программы является выступление на школьном концерте.

**Контроль усвоения учебной программы** ведется на протяжении всех занятий. Установились следующие формы контроля успеваемости учащихся:

* текущий контроль (оценка ежеурочной работы учащегося на занятии);
* промежуточный контроль (осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей);
* итоговый контроль (в виде конкурсных и концертных мероприятий, на Последнем

звонке.)

**Оценочные материалы**

1. Педагогические наблюдения: активность на занятиях, вовлечение в творческий процесс, заинтересованность в достижении цели.

2. Мониторинг образовательной деятельности детей: самооценка обучающихся, школьные выступления, фото-, видеоотчеты.

3. Педагогический анализ: зачет, опросы, участие в мероприятиях, проектах.

4. Педагогический мониторинг: практические задания, педагогические отзывы, ведение педагогического дневника.

5. Диагностика личностных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Итоговая аттестация** (контрольный урок) проводится после освоения всего объема программы.

Условия реализации программы

Программа реализуется на базе МБОУ «Муромцевский лицей» в игровом спортивном зале и на спортивной площадке с искусственным покрытием в зависимости от погодных условий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Учебно - методическое обеспечение | Материально- техническое обеспечение | Информационно - образовательные ресурсы |
| Раздел «Ориентирование в зале»  Раздел «Ритмичность, музыкальность»  Раздел «Танцевальные элементы и фигуры» | упражнения на ориентирование в зале  упражнения, направленные на развитие чувства ритма;  видеозапись танцев под музыку с различной скоростью ритма.  Видеоуроки по обучению танцевальным элементам и фигурам | Танцевальный зал КДЦ «Альтернатива»  Музыкальный центр  Ноутбук для работы с видео и аудио материалами.  Станок для разучивания экзерсиса.  Сценическая обувь (танцевальная) | <http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY> <http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln> <http://4dancer.ru/index.php?nma=blog&fla=news&cat=20&ids=91> [http://tancor.spb.ru/f waltz.htm](http://tancor.spb.ru/f%20waltz.htm)  <http://www.voutube.com/watch?v=iHLZ> <http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/> |

**Список литературы:**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://минобрнауки.рф/ -

2. Конвенция о правах ребенка [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_9959/

3. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70733280/

Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021 [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf 4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart\_pdo\_dopedu.pdf

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/420207400

6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html

**Литература для педагога**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб, 1996.-256с.

2. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения. - М., 1984.-288с.

3. Богданов Г. Урок Русского народного танца. - М., 1995.- 23с.

4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М., 2004.- 208 с.

5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. - М., 2004.-208с.

6. Гусев Г.П. Этюды. - М., 2004- 231 с.

7. Звездочкин В.А. Классический танец. - М., 2003.- 409 с.

8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М., 1989. – 260 с.

9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2005 – 438с.

10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Кветная О.В. Учите детей танцевать – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 254 с.

11. Сборник программ общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением./Научный руководитель Н.М.Лаврухина./Под ред. О.А.Петрашевича. - Мн. - Национальный институт образования, 2005.

12. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. - М., 1959.-112с.

13. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу./ Издательский дом «Один из лучших». – Москва, 2008.-44с.

**Информационные ресурсы:**

Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html

<http://chertkov.ucoz.ru/MetodMaterial/Muz/posobie.pdf>

Сайт:

[www.valsis/ru](http://www.valsis/ru) (Учись танцевать вальс!)