

Отдел образования Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ г. Кургана

«СОШ № 50»

Тимофеев М.А.

приказ от «30» августа 2024 г. № 410



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Школьный вальс»
Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: Канунских Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Школьный вальс» представляет образовательный курс по изучению вальса в выпускных классах. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление и фантазию.

Нормативно - правовую основу разработки программы «Школьный вальс» составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 № 1726-р.) и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020 гг.;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- «Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года», (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: художественная направленность.

Актуальность программы: заключается в том, что, танцуя в паре, учащийся многое приобретает: вырабатывается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, контроль над собой, но и культура общения в танце с партнером, с преподавателем, со зрителем. Полученное во время занятий такое «общение» пригодится в будущем, когда старшеклассники войдут в самостоятельную, взрослую жизнь.

Отличительные особенности программы. Программа обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

В классах, где проходит курс изучения вальса традиционно в конце учебного года проводятся праздничные мероприятия «Последний звонок» и «Выпускной бал», венцом которых является исполнение прощального вальса.

Адрес программы. Программа предназначена для старшеклассников. Возраст обучающихся: 14-17 лет (9-11 класс).

Срок реализации и объем программы – 6 месяцев.

Объем программы: 17 ч (2 полугодие).

Форма обучения: очная. Форма проведения занятий: индивидуальная, групповая, коллективная деятельность. Теоретическая часть сведена к минимуму, отражает необходимую информацию. Основное время отводится на практические занятия.

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный).

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: создание условий, способствующих выявлению и развитию природных задатков, творческого потенциала и танцевальных навыков учащихся в процессе обучения школьного вальса.

Задачи программы.

Обучающие:

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

- научить взаимосвязи музыки и движения;
- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки.

Развивающие:

- развивать художественный вкус и творческие способности;
- развивать чувство ритма и координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, приобщать к красоте;
- воспитывать доброжелательность, культуру движения в танце.

Планируемые результаты

1. Личностные:

- уметь проявлять заботу о партнере (партнерше) при взаимодействии в паре;
- соблюдать правила поведения на занятиях и правила общения в группе, паре;
- уметь правильно и адекватно относиться к собственным ошибкам; замечаниям ;
- проявлять настойчивость в достижении цели.

2. Метапредметные:

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

3. Предметные:

- иметь сведения о вальсе, его особенностях;
- знать основные танцевальные позиции, основные шаги, элементы музыкальной грамоты.

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем. На занятиях танцами обучающиеся учатся сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Обучающиеся должны не только научиться определенным приемам, связкам движений, но и уметь самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

В результате изучения программы обучающийся *должен уметь и знать:*

- иметь общее представление о школьном вальсе;
- владеть теоретическими понятиями, заложенными в программе;
- знать и уметь выполнять основные фигуры пройденного танца.

По окончании обучения обучающийся должен также владеть следующими теоретическими понятиями и практическими навыками. *Общие теоретические понятия:*

- знать точки танцевального зала;
- позиции ног, рук в школьном вальсе;
- владеть терминологией, используемой в школьном вальсе;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

Практические навыки:

- правильной постановки корпуса;
- правильного и полного переноса веса тела;
- точной работы стопы;
- умение составлять маленькие комбинации.

1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Цели и задачи обучения.	1	1		
2.	Разминка. Тренировочные упражнения	15		15	
3.	Промежуточная аттестация	1		1	выступление
	Итого	17	1	16	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Цели и задачи обучения (1 час – 1 час теории)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи обучения.

Теория: История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. (Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца)

Раздел 2. Разминка. Тренировочные упражнения (15 часов – 15 часов практики)

Практика

Тема 1. Вспомогательно-тренировочные упражнения. Рисунки (круг, диагональ, линия, прочес, круг в круге и т.д.). Закрутки- раскрутки, качания. Вальсовые элементы, комбинации.

Тема 2. Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.

Тема 3. Положение рук в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовые комбинации.

Тема 4. Вальсовая дорожка (променада). Вальсовый квадрат по одному и в паре. Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Вальсовые комбинации.

Тема 5. Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.

Тема 6. Шаги вальса по кругу. Различные парные поддержки партнерши в вальсе, поддержки в кругу. Постановочная работа.

Тема 7. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре.

Тема 8. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Постановочная работа.

Тема 9. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

Тема 10. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук, с медленным поворотом. Раскрытие рук с поворотом спиной и лицом. Отработка движений, рисунков

Тема 11. Линия танца. Шаг вальса по линии танца. Поддержка партнерши, движение партнеров по кругу, взявшись за руки, партнерша сидит на руках. Танцевальная постановка.

Тема 12. Вращения в паре на носках вокруг своей оси. Ход «восьмеркой» по кругу со сменой партнера. Танцевальная постановка (работа над техникой исполнения).

Тема 13. Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променада». Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).

Тема 14. Комбинация: выход и поклон. «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест. Кружение под рукой в вальсе. Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).

Тема 15. Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон. Вальс по кругу с вращением партнерши под рукой. Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).

Раздел 6. Промежуточная аттестация(1 час – 1 час практики)

Тема 1. Итоговое занятие, демонстрация готовой постановки.

Практика: Демонстрация готовой постановки.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения		1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи обучения.	рассказ	
2	Разминка. Тренировочные упражнения		1	Вспомогательно-тренировочные упражнения. Рисунки (круг, диагональ, линия, прочес, круг в круге и т.д.). Закрутки- раскрутки, качания. Вальсовые элементы, комбинации.	практика	
			1	Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.	практика	
			1	Положение рук в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовые комбинации.	практика	
			1	Вальсовая дорожка (променад). Вальсовый квадрат по одному и в паре. Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Вальсовые комбинации.	практика	
			1	Движение партнерши вокруг партнёра стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	практика	
			1	Шаги вальса по кругу.	практика	

			Различные парные поддержки партнерши в вальсе, поддержки в кругу. Постановочная работа.		
		1	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре.	практика	
		1	Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Постановочная работа.	практика	
		1	Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	практика	
		1	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук, с медленным поворотом. Раскрытие рук с поворотом спиной и лицом. Отработка движений, рисунков.	практика	
		1	Линия танца. Шаг вальса по линии танца. Поддержка партнерши, движение партнеров по кругу, взявшись за руки, партнерша сидит на руках. Танцевальная постановка.	практика	
		1	Вращения в паре на носках вокруг своей оси. Ход «восьмеркой» по кругу со сменой партнера. Танцевальная постановка (работа над техникой исполнения).	практика	
		1	Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад». Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).	практика	
		1	Комбинация: выход и	практика	

				поклон. «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест. Кружение под рукой в вальсе. Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).		
			1	Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон. Вальс по кругу с вращением партнерши под рукой. Танцевальная постановка (отработка движений и рисунков).	практика	
3	Промежуточная аттестация		1	Итоговое занятие, демонстрация готовой постановки.	практика	выступление
Итого			17			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели/ каникулы 30 дней
I четверть	02.09.2024г. – 26.10.2024г. (8 учебных недель)
Осенние каникулы	27.10.2024г. – 05.11.2024г. (10 дней)
II четверть	06.11.2024г. – 29.12.2024г. (7,5 учебных недель)
Зимние каникулы	30.12.2024г. – 08.01.2025г. (10 дней)
III четверть	09.01.2025г. – 22.03.2025г. (10,5 учебных недель)
Весенние каникулы	23.03.2025г. – 01.04.2025г. (10 дней)
IV четверть	02.04.2025г. – 31.05.2025г. (9 учебных недель)

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Текущий контроль знаний проходит в каждом занятии во время практического закрепления изучаемых движений, промежуточная аттестация - выступление.

Материально-техническое обеспечение: учебный класс, компьютер, мультимедийный проектор, звуко-усилительные колонки.

Кадровое обеспечение. Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующим профилю программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Информационное обеспечение. Использование фото-, видео источников и интернет источников.

Методические материалы. Для организации образовательного процесса используются материалы из интернет-ресурсов и методических разработок.

Основные *принципы* программы:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

- принцип доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов;

- принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки; чередование работы с отдыхом, последовательность, регулярность;

- принцип индивидуальности - учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

В процессе обучения используются следующие *методы* организации внеурочной деятельности:

- ознакомление - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия.

- разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закреплением двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями;

- совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Педагог в своей деятельности использует следующие *технологии*:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

- информационно-коммуникативная технология, позволяющая учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога;

- деятельностная технология, посредством которой учащиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;

- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Оценочные материалы.

Критерии определения результативности программы:

- Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.

- Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах характер вальса.

- Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук в исполнении элементов вальса.

- Координация, ловкость движений - точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.

- Внимание- способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).

- Память – способность запоминать музыку и движения.

Список литературы

Для педагога

1. «Учимся танцевать вальс». Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 32 с.: ил. – Серия «Учимся танцевать»).
2. В.М. Стриганов и В.И. Уральская. «Современный бальный танец». Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культурно-просветительских училищ и руководителей коллективов бального танца. М., «Просвещение», 1998.
3. Пол Боттомер. Танец современный и классический (латиноамериканские и европейские танцы). М., «Эксмо», 2006.
4. <http://ballroom-dances.ru/page/balnyj-tanec-literatura>
5. https://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81/

Для обучающегося

1. Зинаида Роот: «Танцы для детей. Польки, вальсы, хороводы»Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/659040/>
2. Музыкально ритмические движения в танце. Звуковой учебник танца. Выпуск №6. Вальс, элементы танца.
3. [http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlua-detej](http://ballroom-dances.ru/page/malenkij-vals-dlva-detej)
4. <http://ballroom-dances.ru/page/tancevalnyj-shag>