

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО
методическим советом школы
Протокол № 1 от 26.08.2022 г.



В. Паршукова
Приказ № 263/Б от 30.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Бальные танцы»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ	Художественная
АДРЕСАТ	15-17 лет (9-11 класс)
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ	1 год (34ч)
СОСТАВИТЕЛЬ	Ракина Татьяна Витальевна
ДОЛЖНОСТЬ	Педагог дополнительного образования

Визинга, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена возрастающим интересом и широкой популярностью бального танца. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями ведения здорового образа жизни и разностороннего интеллектуального, художественного, творческого и физического развития детей и подростков.

Программа ориентирована на развитие общей и этической культуры учащихся, склонностей и способностей в хореографии. Программа предусматривает возможность творческого самовыражения, творческую импровизацию.

Основная цель: развитие личности и творческих способностей детей средствами танца.

Задачи программы:

В области хореографии:

- расширение знаний в области хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- интеграция этих знаний в школьный цикл обязательных дисциплин (физкультура, музыка, история)
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

Задачи -

обучающие:

1. Знакомство с основными понятиями характера музыки, темпа, ритма и видами танца.

2. Знакомство с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

3. Формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.

4. Изучение основные элементы классического, народного, современного и эстрадного танца.

5. Создание условий для приобретения учащимися опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).

развивающие:

1. Развитие физических данных детей (гибкость, выносливость, координацию).
2. Развитие музыкального слуха, внимания, чувство ритма.
3. Развитие воображения и фантазии учащихся
4. Развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

воспитательные:

1. Формирование уважительного отношения к сверстникам в процессе групповых занятий.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Формирование чувства ответственности, дисциплины, поддержки, сопереживания.
4. Формирование эмоционально – эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение.
5. Формирование внутренней свободы, уверенности в себе посредством раскрепощения учащихся через ритмику и в танце.

Настоящая программа нацелена на обучение и воспитание детей в сфере области хореографии и подготовке учащихся 9 и 11 классов к выступлению на последнем звонке и выпускном средней образовательной школы.

Форма и режим занятий

В программу входят теоретические сведения, комплекс упражнений (сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения бального танца), разучивание танцевально-ритмических композиций. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над движениями.

Формы организации учебных занятий:

- практическое занятие
- занятие-игра
- репетиция
- концерт

Формы организации образовательного процесса:

- Индивидуальная (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал)
- Индивидуально – групповая (организация работы по малым группам);
- Групповая (группы формируются с учетом возраста детей;)

Структура занятия

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ученика к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В данную часть всегда входит поклон, прыжки для разогрева мышц.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В данной части обязательно присутствует разминка и упражнения на растяжку.

3. Заключительная часть занятия длится от 5 до 10% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, эмоциональная релаксация. В конце занятия подводится итог.

Категория учащихся – 15-17 лет

Срок реализации программы – 1 учебный год, всего часов – 34, количество часов в неделю - 1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДООП

- Формирование эстетических чувств
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- Управление эмоциями.
- Технически правильное выполнение двигательных действий.
- Выполнение ритмических комбинаций, танцевальным движений.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий.
- Отбор способов их исправления.
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда.
- Поиск возможностей и способов их улучшения.
- Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
- Развитие чувства ритма.
- Умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.
- Знать названия танцевальных движений.
- Знать правила поведения в хореографическом зале.
- Ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях.
- Исполнять элементы венского вальса.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическое занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Изучение основных хореографических шагов, ритмика. Изучение разнообразной музыки.	4		4
3	Изучение основных хореографических движений бального танца на середине зала	6		6
4	Изучение классического экзерсиса	4	0,5	3,5
5	Основные элементы бального танца, экзерсис	4	0,5	3,5
6	Движения и связки бального танца	4	-	4
7	Постановочная работа. Отработка танцевальной композиции.	4	0,5	3,5
8	Репетиции танцевальных композиций	4	0,5	3,5
9	Участие в мероприятиях	2	-	2
10	Заключительное (итоговое занятие)	1	-	1
	Итого:	34	2,5	31,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Введение».

Тема 1.1 Вводное занятие (1 час)

Теория. Знакомство с детьми. Правила поведения на занятии. Форма. Инструктаж по ТБ, ПДД. Основные виды танца. Основные исторические этапы развития танца (0,5 часа).

Практика. Основной шаг в вальсе (0,5 часа).

Раздел 2. Изучение основ хореографии

Тема 2.1 «Изучение основных хореографических шагов, ритмика.» (4 часа)

Практика. Стойка в вальсе. Переменный ход: с ударом; с хлопками разных уровней; остановка ноги впереди и сзади; на полупальцах; приставной шаг. **Танцевальные зарисовки на импровизацию, чувство ритма, внимательность (4 часа).**

Тема 2.2 «Изучение основных хореографических движений на середине» (6 часов)

Практика. Исполнение подскоков, галопа, перескоков, бега, шагов, польки. Игры на варьирование и комбинирование изученных движений (6 часов).

Тема 2.3 Изучение классического экзерсиса (4 часа)

Теория. Истоки классического танца. Понятие «экзерсис» (0,5 часов)

Практика. Постановка корпуса. Проучивание классических позиций ног и рук. *Demi-plie* по 1-й и 5-й позициям. *Battement tendus* по 6-й и 1-й позициям в сторону, вперед и назад. *Releve* по всем позициям. *Allegro* (прыжки) (3,5 часов)

Раздел 3 Основы танца

Тема 3.1 «Основные элементы бального танца» (4 часа)

Теория. Основные виды мужского и женского бального танца. (0,5 часа).

Практика. Дорожка в вальсе. Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные. *Plie* в русском характере. *Battement tendus* с выносом стопы на пятку. Дорожка в вальсе. Кружение в вальсе. Поддержки в вальсе (3,5 часа).

Тема 3.2 «Движения бального танца» (4 часа)

Практика. Работа головой, плечами. Повороты и вращения. Махи ногой. Растяжка. Контракт, релиз. Упражнения на координацию. Растяжка. Силовые упражнения. Танцевальные комбинации. «Лодочка». «Окошки». «Ладочки» (4 часа).

Раздел 4 Постановочная работа.

Тема 4.1 «Постановочная работа. Отработка танцевальной композиции» (4 часа)

Теория. Выбор и обсуждение будущих постановок, подбор музыки и образа (0,5 часа).

Практика. Постановка концертных номеров. Этюды и комбинации на основе современной лексики. Этюды на середине и комбинации экзерсиса; этюды с элементами народного танца и с элементами современного танца (3,5 часа) .

Тема 4.2 «Репетиции танцевальных композиций».

Теория. Правила поведения на концерте. Подбор макияжа и прически для выступления (0,5 часа).

Практика. Отработка синхронного исполнения номера, наработка музыкальности, эмоциональной выразительности, правильного исполнения движений (3,5 часа).

Раздел 5 Мероприятие

Тема 5.1 Участие в мероприятиях (2 часа)

Практика. Правила поведения на концерте. Участие в классных и общешкольных мероприятиях (2 часа).

Тема 5.2 Заключительное (итоговое занятие) (1 час).

Практика. Концерт (самостоятельная работа: показ номера, этюда). Награждение (1 час).

Репетиционно-постановочная работа

Изучение движений, связок, композиций в вальсе. Рисунок танца. Образ в танце. В итоге постановка танца – Венский вальс.

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

Основными формами промежуточной аттестации обучающихся являются наблюдение, участие в праздничных программах, выступления на тематических вечерах, концертах.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в ходе заключительного занятия.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

Личностно-ориентированные педагогические технологии. В центре личностно-ориентированной образовательной системы находится учащийся, что, в свою очередь, требует тщательной проработки технологии педагогического процесса, который в максимальной мере учитывал бы особенности и возможности каждого учащегося, создавал условия для раскрытия и развития его потенциальных возможностей. Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся.

Элементы здоровьесберегающих технологий: система мер, направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье, как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, поддержка благоприятного психологического климата в группе).

Программа строится на следующих принципах:

1. принцип успеха «Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепция» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира»;
2. принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, чем нравится;
3. принцип связи теории и практики. В ходе изучения теории учащийся выполняет практическую работу, связанную с ней. Теория представлена рассказом педагога о, правилах исполнения танцевальных элементов, образах и сюжете танцевального этюда. Занятия проводятся в форме игры;
4. основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Во время обучения по программе дети проходят путь от простого к сложному, с учетом опоры на пройденный материал на новом, более сложном творческом уровне.

Приемы и методы организации образовательного процесса и воспитательной работы:

для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- словесные (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, тренинги для поднятия настроения и снятия напряжения);
- практические (упражнения, музыкально-ритмические игры, упражнения, снимающие напряжение - релаксация, представление, импровизация);
- наглядные (показ упражнения (движения) педагогом и учащимися).
- система постоянно усложняющихся заданий, которая обеспечивает овладение приемами творческой работы всеми учащимися;
- деятельностный подход в обучении - использование различных тематик, с целью поддержания интереса учащихся, побуждения в нем желания узнать что-то новое, самостоятельно создать продукт своей творческой деятельности.

для организации воспитательной работы используются следующие приемы и методы:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом (обучение рефлексии), формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

Литература:

1. Базарова М.П., Мей В. «Азбука бального танца» Л; Искусство, 1983 год.
2. А. Мессерер «Уроки классического танца» Л; Искусство, 1970
3. Блок Л.Д. «Бальный танец» - М; Искусство, 1887 год.
4. Климов А. «Основы вальса » М; Издательство МГИК 1976 год.
5. Воронина И. А. «Историко-бытовой танец». М; Искусство, 1980 год
6. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика»- М; Просвещение, 1972 год.

Приложение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия п/п	Месяц, дата по расписанию, количество часов	Тема занятия	Примечание (отмена, лист нетрудоспособности, карантин, доп. занятие уплотнение с темой и т.д.)
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном зале	
2.	1	Построение в линии. Основной шаг в вальсе	
3.	1	Постановка корпуса, стойка, отработка техники основного шага	
4.	1	Упражнения для укрепления мышц спины. Большой квадрат	
5.	1	Отработка техники в большом квадрате	
6.	1	Повороты в вальсе	
7.	1	Отработка техники в поворотах.	
8.	1	Отработка техники в поворотах, основного шага, большого квадрата.	
9.	1	Отработка техники в поворотах, основного шага, большого квадрата.	
10.	1	Кружение в вальсе, отработка поворотов	
11.	1	Дорожка в вальсе, отработка кружения	

12.	1	Отработка дорожки в вальсе	
13.	1	«Окошки» в вальсе	
14.	1	Соединение нескольких элементов в фрагмент танца	
15.	1	Соединение нескольких элементов в фрагмент танца	
16.	1	«Лодочки»	
17.	1	Соединение нескольких элементов в фрагмент танца, отработка элементов.	
18.	1	«Ладочки» Соединение нескольких элементов в фрагмент танца	
19.	1	Поддержки в вальсе. Низкая поддержка	
20.	1	Соединение нескольких элементов в фрагмент танца, отработка элементов.	
21.	1	Поддержки в вальсе. Высокая поддержка	
22.	1	Соединение нескольких элементов в фрагмент танца, отработка элементов.	
23-30	8	Постановка вальса.	
31-32	2	Репетиция вальса. Отработка элементов.	
33	1	Репетиция вальса на сцене Выступление на последнем звонке.	
34	1	Заключительное (итоговое занятие)	