

Департамент социального развития администрации
Корсаковского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Корсаковского городского округа Сахалинской области
(МАОУ «СОШ № 4»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора школы

Л.А. Пригожая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фигурный вальс»

Уровень программы – стартовый
Направленность программы – художественная
Адресат программы – 17 - 18 лет
Срок реализации программы - 1 год

Автор-составитель:
Клочкова Виктория Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Корсаков
2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик:	
– пояснительная записка.....	3
– цель и задачи программы.....	4
– учебный план.....	5
– содержание программы.....	6
– планируемые результаты.....	7
Комплекс организационно-педагогических условий:	
– календарный учебный график.....	8
– условия реализации программы.....	8
– формы аттестации.....	9
– оценочные материалы.....	10
– список литературы.....	11

1.3. Пояснительная записка

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности и формированию у учащихся правильной осанки.

Направленность программы: художественная

Тип программы: одноуровневая, модифицированная.

Уровень программы: базовый

Формы организации деятельности: групповая, аудиторная, внеаудиторная.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Адресат: оптимальная наполняемость групп 15-48 человек, программа актуальна для обучающихся 17-18 лет. В группу принимаются учащиеся 11 –х классов у которых нет первоначальных знаний в области хореографии.

Программа реализуется на русском языке Российской Федерации

Форма проведения занятий: физические упражнения, самостоятельная работа, тренинги.

Режим занятий: 1 раз в неделю. продолжительность каждого составляет 1 академический часа. Длительность академического часа составляет 45 минут.

Объем программы – (количество часов: в часах - 34 часов).

Год обучения	Продолжительность занятия (ч)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1	1	1	34	34

Срок реализации: 1 год

Цель и задачи программы

Цель программы:

овладение учащимися основ вальса

Задачи:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Личностные	Метапредметные	Предметные
------------	----------------	------------

<p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в творческом процессе;</p> <p>- правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению;</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;</p>	<p>- необходимо иметь представление о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, танцевальной азбуке, танцевальных позициях;</p>
<p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>- соблюдать правила поведения в танцевальном классе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ученика видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</p> <p>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>- работать с танцевальными движениями: мягкий танцевальный шаг, шаг вальса, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник, припадания, шаг с притопом, дробный шаг; импровизировать; работать в группе, в коллективе. выступать перед публикой, зрителями.</p>
<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</p> <p>- подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- выработать способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья ;</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект;</p> <p>- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Введение	1	1	0	Опрос
1.2	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Опрос
2.	Разучивание техники основных танцевальных движений	3	1	2	Показ
2.1	Основные движения бального танца	1	0	1	
2.2	Углубленная работа над техникой и выразительностью танца	1	0	1	
3.	Основные позиции бального танца	1	0	1	Показ
3.1	Позиции ног в танце	2	1	1	
3.2	Позиции рук в танце	2	1	1	
3.3	Позиции корпуса в танце	2	1	1	
4.	Постановочная работа	7	1	6	Показ
4.1	Соединение основных движений в одну композицию	2	1	1	
4.2	Работа над техникой перестроения	3	1	2	
4.3	Работа над техникой исполнения композиции	3	1	2	
4.4	Работа над выразительностью в композиции	3	1	2	

5.	Итоговое занятие	2		2	Выступление на линейке последнего звонка в 11-х классах
	Всего часов:	34	11	23	

Содержание учебной программы

Тема 1. Вводное занятие.

Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: основные правила и требования техники безопасности и противопожарной безопасности при работе в танцевальном классе. Структура образовательной программы, ее цель и задачи.

Практика: Знакомство с инвентарем в танцевальном классе.

Разучивание техники основных танцевальных движений

Основные движения бального танца.

Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Шаг вальса по линии танца
- Маленький квадрат вальса с правой ноги
- Большой квадрат вальса с правой ноги
- Поворот партнерши под рукой
- «Лодочка»
- Поворот в паре
- Вальсовая дорожка (променад)
- Раскрытия
- «Окошко»
- Вращение в паре вокруг правой оси
- Шаги вальса по кругу

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

Тема: Углубленная работа над техникой и выразительностью танца.

Теория:

На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки.

Практика:

Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Раздел: Основные позиции бального танца

Практика:

Тема: Позиции ног в танце.

Позиции ног в бальном танце:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Тема: Позиции рук в танце.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Тема: Позиции корпуса в танце.

При исполнении танцев европейской программы, к которой относится вальс, существуют стандартные позиции в паре. Это закрытая, променадная и контрпроменадная позиции в паре, а также позиция против движения корпуса (ППДК).

Закрытая позиция

В закрытой позиции (ЗП) танцующие стоят лицом друг к другу, но партнерша находится немного правее партнера, слегка отклонив корпус назад. Правой рукой партнер держит партнершу за талию (пальцы руки собраны, локоть согнут и поднят выше кисти), а ее левая рука лежит на правой руке партнера, кисть ребром касается спины партнера немного ниже правого плеча. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены, согнутые локти образуют более острый угол, чем в других стандартизированных танцах, кисти рук немного выше плеча. Тесный (близкий) контакт в паре. Корпус партнера слегка развернут правым плечом в направлении движения. Колени согнуты, ноги — в позиции танго.

Променадная позиция

Променадная позиция (ПП) аналогична закрытой позиции, но партнеры развернуты относительно друг друга примерно от 1/12 до 1/8 поворота (но не больше), партнер — влево, а партнерша — вправо. Правый бок корпуса партнера и левый бок корпуса партнерши должны быть в контакте, как бы образуя латинскую букву V. Голова партнера повернута влево, партнерши — вправо (возможен поворот влево). Колени согнуты, стопы партнера направлены влево, партнерши — вправо. В статичной позе вес корпуса партнера на правой ноге, партнерши — на левой ноге. Свободные (от веса корпуса) ноги на внутреннем крае подушечки стопы.

Контрпроменадная позиция

Аналогична закрытой позиции. Однако партнеры развернуты относительно друг друга на 1/8 поворота — партнер вправо, а партнерша влево, лицом вперед в одном направлении. За счет разворота расстояние между партнерами увеличивается до 25 см, при этом соединенные левая рука партнера и правая рука партнерши, слегка согнутые в локтях, подняты до уровня головы. Правая кисть партнера смещается с левой лопатки на верхнюю часть руки партнерши. Левая рука партнерши находится на руке партнера; руки слегка согнуты в локтях.

Позиция противодвижения корпуса

Противодвижение корпуса (ПДК) — или противоположное движение корпуса — используется для сохранения тесного контакта в паре во время исполнения движений танца. Поворот корпуса вправо выполняется с шагом правой ноги вперед или левой ноги назад, и поворот корпуса влево выполняется с шагом левой ноги вперед или правой ноги назад. Противодвижение корпуса (ПДК) не следует путать с позицией противодвижения корпуса (ППДК). Шаги в ППДК исполняются на линии или пересекая линию другой ноги (накрест) и поэтому позиция противодвижения корпуса не предполагает поворота корпуса, так как корпус уже находится в требуемой позиции. Обычно в начале исполнения вальса танцоры становятся в закрытую позицию. В основе современной европейской позиции лежит идея о мужской инициативе — партнер ведет, партнерша следует за ним и его движениями.

В современном варианте вальса партнер предлагает партнерше свою левую руку, вытянув ее вперед. При этом ладонь партнера направлена в сторону партнерши, четыре пальца сложены вместе и развернуты влево, большой палец отставлен в сторону. Партнерша, приняв приглашение партнера, вкладывает четыре пальца правой руки между большим и остальными пальцами партнера, и партнеры слегка обхватывают кисти рук друг друга. При этом большой палец правой руки партнерши ложится сверху большого пальца левой руки партнера. Далее партнер мягко подводит к себе партнершу на достаточно близкое расстояние. И большую часть танца они касаются друг друга верхней частью живота и бедрами.

Собрав ладонь в «лодочку», партнер правой рукой поддерживает лопатку партнерши. Партнерша выпрямляет пальцы левой руки, большой палец остается в естественном положении и слегка отставлен в сторону. Затем она кладет свою руку поверх руки партнера, отводя локоть в сторону.

Локти обоих партнеров направлены слегка вперед и в сторону от себя. Плечи следует держать свободно, не напрягая их. Оба партнера должны стоять прямо. Головы немного повернуты в левую сторону, подбородки приподняты. Спина и руки партнера образуют «рамку», которая удерживает партнершу. Партнерша на партнере не виснет, а слегка отталкивается от него. В соединенных руках должно ощущаться легкое давление.

Первое время эта позиция в паре вам будет казаться неудобной, но со временем, в процессе занятий, вырабатываются навыки и появляется правильная красивая стойка.

Раздел: Постановочная работа

Теория:

Тема: Соединение основных движений в одну композицию

Соединение танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный выше репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

Практика:

Тема: Работа над техникой перестроения.

Правильное перестроения в танце организует коллектив, развивает ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего танца, перед началом и концом занятия, для выполнения танцевальных упражнений – чаще всего используются перестроение в колонны, по кругу, по диагонали, в рассыпную, образование нескольких кружков и др.

Тема: Работа над техникой исполнения композиции.

На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Тема: Работа над выразительностью в композиции

Создание танца передается с помощью богатейшей палитры выразительных средств.

К выразительным средствам танцевального искусства относятся:

- лексика танца
- композиционный рисунок

Хореографическая лексика - язык танца, его основные движения, положения тела, различные жесты.

Отработать выразительность в целостной танцевальной композиции.

Раздел: Итоговое занятие.

Выступление на линейке посвященной последнему звонку.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся:

- может показать простую вариацию;
- показать простые элементы;
- знает терминологию и понятия;

Метапредметные:

Обучающийся:

- может показать простую вариацию;
- запоминают сложные движения;
- самостоятельно может показать или поставить небольшую вариацию.

Личностные:

Обучающийся:

- уважительно ведет себя с одноклассниками и участниками мероприятий;
- умеет слушать собеседника;
- умеет выражать свои мысли;
- может дать оценку своих действий и действий окружающих.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1-й уч. год	02.09.2024	24.05.2025	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Материально-техническое обеспечение ДОП

- просторный, хорошо проветриваемый кабинет со свободным пространством (актовый зал);
- наличие ПК.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы «Фигурный вальс» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Информационно-методическое обеспечение

Ведущий метод - художественная импровизация.

Теоретические сведения по всем разделам программы даются непосредственно по ходу занятий, которые включают в себя проведение практической работы, Итогом деятельности объединения является воспитание у обучающихся активного восприятия искусства, участие в школьных танцевальных мероприятий.

Методы обучения:

- словесный (объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы);
- наглядный (показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры и т.д.);
- практический (повторение упражнений, проведение в игровой форме).
- Методы воспитания:
- убеждение;
- поощрение;
- мотивация;

Используются следующие педагогические технологии:

- лично ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- системно-деятельностный подход в организации обучения школьников.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами танцевальными навыками;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его творческом развитии.

- Наглядные пособия (иллюстрации, видеоматериал, презентации, фонограммы).
- Музыкальная фонотека: классическая и современная музыка.
- Видеотека: записи танцевальных постановок.

Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности занятий применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, конкурсы;
- итоговый – выступление на мероприятии, которое приурочено Последнему звонку в 11-м классе.

Оценочные материалы

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка –

педагогический мониторинг. Он включает в себя-отслеживание образовательных и социально-педагогических результатов, а так же эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики. 1. Анализ и самоанализ выступлений на конкурсах, на отчетных концертах, открытых занятиях.

2. Внутрикollectивные конкурсы с вручением грамот.

После каждого изученного раздела программы проводится промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях и т.д. В конце года педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей. Завершающий этап освоения программы – выступление на последнем звонке, а также участие в городском выступлении выпускников «Прощальный вальс» и подробный анализ выступлений с педагогом.

Оценка качества освоения программы

Оценка достижения планируемых результатов

В результате изучения курса по программе «Фигурный вальс» учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию;
- структуру вальса;
- позиции рук, ног;

Должны уметь:

- 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.

Данная программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

Список литературы

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется учебное пособие: учебники ведущих мировых специалистов по европейским танцам: Imperial Society of Teachers of Dancing «The Ballroom Technique», England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Техника европейских танцев»), Imperial Society of Teachers of Dancing «The revised technique of Ballroom dancing», England (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника европейских танцев»), -Alex Moore , England «Ballroom dancing» (Алекс Мур, Англия «Европейские танцы»), Guy Howard «Technique of Ballroom dancing», England — (Гай Говард «Техника европейских танцев», Англия).

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. М., Л., 1964. 213с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». -256 С.
3. 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», 2018.
4. Веденева И. Будь молодой и грациозной. М.: «Нова», 1986. – 112с.
5. Гребенкин А.В.Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2003.
6. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб. ИГУП, 1997.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей.- Ростов н/Д: Феникс,2003.
8. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
9. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.:»Лениздат», 2001 -193 с.
10. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца / сост. Блок Р.С..М. 1990 -39 с.
11. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
12. Народные танцы/автор О.В. Иванникова.- М.:АСТ, 2007.
13. Пол Боттомер. Танец современный и классический (латиноамериканские и европейские танцы). М., «Эксмо», 2017.
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев. Вып. 3, 4,5,6 (сост. В. Кудряков, Л. Школьников. М.: «Советский композитор».
16. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
17. Уральская В.И., Гороховников Г.С. В ритме вальса (методическое пособие для руководителей коллективов бального танца). М.: «Нова», 2008
18. Учимся танцевать вальс». Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 32 с.: ил. – Серия «Учимся танцевать»).
19. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
20. ФГОС Примерные программы начального образования. –

«Просвещение», Москва, 2009.

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
8. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (Исх-4.35-271/23 (п))