

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи»

Принята на заседании
педагогического совета
от 17.04.2024 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО «Дворец творчества»
С.В. Харитонова
Приказ от 17.04.2024 г. № 170

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Танцуем вальс»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Шляпникова Людмила
Григорьевна, методист

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Ни один выпускной бал не обходится без кружащихся пар в изысканном вальсе. Вальс выпускников – это давняя традиция. Вальс выпускников - замечательный танец, олицетворяющий переход школьников во взрослую жизнь; выпускники в нем выглядят очень грациозно и торжественно. Важно, что они танцуют не просто вальс, ибо вальс – это общее название нескольких отличающихся друг от друга европейских танцев, а фигурный вальс. Легкость и воздушность фигурного вальса помогают передать те трепетные и нежные чувства, которые испытывают выпускники на торжественном мероприятии прощания со школой. При исполнении фигурного вальса танцевальной паре не нужно совершать головокружительных подъемов и сложных по исполнению спусков, основа фигурного вальса – это кружение (натуральные и обратные повороты).

На протяжении многих лет танец не утрачивает своей популярности и актуальности. Интерес к этому танцу не угасает в силу того, что в музыке вальса есть что-то загадочное и притягательное. Музыка, которая дарит наслаждение от прослушивания и позволяет выразить многие чувства и эмоции в движении танца – всё это и есть вальс. Сдержанный и элегантный вальс требует хорошей техники исполнения, так как для него характерна смена темпа; при исполнении танцевальной композиции фигурного вальса допускается изменение позиций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем вальс» позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами фигурного вальса, что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и совершенствуют манеру поведения в обществе.

Групповая форма работы помогает учащимся избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставляет им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сплачивает коллектив. Старшеклассники избавляются от комплекса «взгляда со стороны», становятся более общительными, открытыми, ответственными перед коллективом.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств молодежи, направлена на удовлетворение социального заказа - обучение выпускников школ бальному танцу, популярность которого возрастает с каждым годом.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учетом специфики возраста учащихся, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена возрастными особенностями старшеклассников: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа направлена на расширение творческого потенциала учащихся, приобщение учащихся к миру духовных ценностей; развитие музыкальной культуры, чувства уверенности в себе, формирование двигательных навыков, правильной осанки, красивой походки, пластичности движений. Занятия по программе способствуют эмоциональной разгрузке учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем вальс» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая карусель» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества» (приказ МБОУ ДО «Дворец творчества» от 09.09.2021 № 290).

Цель программы: формирование умений и навыков выразительного исполнения фигурного вальса.

Задачи

обучающие:

- познакомить с историей происхождения вальса;
- способствовать формированию знаний танцевальной терминологии;
- научить правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации вальсовых композиций;

развивающие:

развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, пластичность;

воспитательные:

- формировать культуру межличностных отношений, навыки коллективной творческой деятельности.

В основу программы обучения фигурному вальсу положены следующие **принципы:**

- принцип системности – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- принцип увлекательности -является одним из самых важных, учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся старшего школьного возраста 15-17 лет.

Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год для работы с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных. Срок реализации программы – 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий – один раз в неделю по два академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

Форма обучения

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

В случае невозможности присутствия учащихся на занятиях очной формы обучения образовательный процесс может осуществляться в форме внеаудиторных самостоятельных занятий в режиме он-лайн и режиме офф-лайн (общение через электронную почту, форумы, блоги, сетевое сообщество и пр.):

с применением дистанционных технологий;

с методическим сопровождением самостоятельной работы на основе средств связи: телефонный номер, электронная почта, skype-общение;

индивидуального (в том числе, он-лайн уроки) и группового дистанционного обучения.

Самостоятельная работа учащихся во время обучения с применением дистанционных технологий оценивается через обратную связь в электронном виде, а также по предъявлению результатов проделанной работы (выполненного творческого задания и т.п.) при возобновлении очной формы обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем вальс» стартового уровня. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в сферу освоения фигурного вальса - одной из вариаций популярного танцевального направления.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Ритмы вальса»	2	1	1	Собеседование
2.	Разминка	12	2	10	Наблюдение
3.	Основные движения фигурного вальса	20	3	17	Практическая работа
4.	Постановочная работа, выступление.	36	6	30	Репетиция, выступление
5.	Итоговое занятие «Под звуки вальса»	2	0	2	Наблюдение
6	Итого:	72	12	60	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие «Ритмы вальса» (2 часа)

Теория. История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Правила безопасности на занятиях и выступлениях.

Практика. Прослушивание музыки. Позиции ног и рук. Линия танца.

Контроль. Собеседование.

2. Разминка (12 часов)

Теория. Упражнения для укрепления мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и подготовки к физическим нагрузкам.

Практика. Упражнения для всех частей тела - рук, ног, мышечных групп живота, спины: приседания, наклоны, перегибания. Вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Активизация дыхания.

Статическая гимнастика (упражнения, выполняемые без перемещения по залу).
Динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

Контроль. Наблюдение.

3. Основные движения фигурного вальса (20 часов)

Теория. Терминология танцевальных движений. Движения фигурного вальса. Правила выполнения движений.

Практика. Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца.

Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой.

Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти.

Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

Контроль. Практическая работа

4. Постановочная работа. Выступление (36 часов)

Теория. Структурные компоненты хореографической постановки: танец, музыка, костюм. Рисунок танца. Составление танцевальных композиций.

Практика. Прослушивание музыки, Разучивание движений танца: по частям, целиком в замедленном темпе, от простой формы с усложнением к законченной форме. Разучивание движений под музыку. Отработка синхронности и точности движений под счет и под музыку. Разучивание фигур и построений. Отработка отдельных частей танца, последовательности и чередования фигур.

Отработка умений ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга, осуществлять перестроения; общаться с партнером по танцу.

Окончательная отработка танца, работа над согласованностью движений и рисунком композиции. Работа над выразительностью, правильной манерой исполнения, движениями ног, рук, корпуса и головы. Отработка финальной части танца: поклон, организованный уход со сцены (из зала). Совершенствование исполнительского мастерства. Репетиции. Выступление.

Контроль. Репетиция, выступление.

5. Итоговое занятие «Под звуки вальса» (2 час)

Практика. Исполнение изученных вальсовых композиций.

Контроль. Наблюдение.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцуем вальс»

учащиеся знают:

- историю происхождения вальса;
- танцевальную терминологию;
- структуру фигурного вальса;
- позиции рук, ног;

учащиеся умеют:

- правильно и выразительно исполнять элементы и комбинации фигурного вальса;
- использовать полученные знания и навыки для участия в хореографических композициях и постановках;
- соотносить свои движения с музыкой;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга, грациозно и органично осуществлять перестроения; общаться с партнером.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных дней: 36.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцуем вальс», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Материально-технические средства обеспечения программы

Хореографический зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН, актовый зал, сцена. Оборудование и материалы: мультимедийное оборудование, звуковая аппаратура, видеотека, фонотека.

Формы аттестации/ контроля

Механизм оценивания реализации программы: результаты обучения сравниваются с поставленными учебными целями на основании разработанных критериев. Параметры оценивания: музыкально-ритмические способности, выразительность исполнения движений фигурного вальса под музыку, точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.

Формы контроля освоения содержания программы: наблюдение, практическая работа, собеседование, репетиция, выступление.

Оценочные материалы

№	Наименование тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1.	Вводное занятие «Ритмы вальса»	Собеседование	Вопросы для собеседования (Приложение 1)
2.	Разминка	Наблюдение	Карта наблюдения (Приложение 2)
3.	Основные движения фигурного вальса	Практическая работа	Карта наблюдения (Приложение 3)
4.	Постановочная работа. Выступление.	Репетиция. Выступление.	Карта наблюдения (Приложение 4)
5.	Итоговое занятие «Под звуки вальса»	Наблюдение	Критерии оценивания исполнения вальсовой композиции. (Приложение 4)

Методическое обеспечение программы

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или поз разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно.

Методы обучения:

- словесные методы (собеседование, объяснение, беседа, диалог);
- метод наблюдения;
- наглядный метод;
 - метод демонстраций (показ движений и фигур танца).

Основные методические приемы:

- последовательность решения задач в каждом упражнении;
- неоднократное повторение упражнения при разучивании;
- объяснение значения и названия каждого упражнения;
- изображение движения на схеме;
- постепенное сокращение объяснений при освоении техники упражнения;
- требование синхронности и единой формы исполнения;
- предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения;
- подготовительные упражнения при освоении сложных двигательных навыков.

Организация учебного занятия

Вводная часть занятия

- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- разминка - подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки. По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия.

Основная часть занятия:

- объяснение нового материала;
- постановочная работа;

- закрепление пройденного материала.

Заключительная часть занятия:

- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия.

Список литературы

Интернет-ресурсы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Вальсы народов мира». URL: <http://prodod.moscow/archives/12753> (дата обращения: 28.03.2019).
2. Обучение танцу и этикету. URL: https://studbooks.net/541544/kulturologiya/obuchenie_tantsu_etiketu (дата обращения: 28.03.2019).
3. Роль современного бального танца в формировании личности. URL: https://studbooks.net/541545/kulturologiya/rol_sovremennogo_balnogo_tantsa_formirovanii_lichnosti (дата обращения: 28.03.2019).
4. Фигурный вальс. URL: http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm (дата обращения: 28.03.2019).
5. Фигурный вальс – танец, популярный в СССР. URL: <http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/> (дата обращения: 28.03.2019).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Вопросы для собеседования по теме «Ритмы вальса»

1. История возникновения вальса
2. Виды вальса
3. Линия танца в фигурном вальсе
4. Позиции рук и ног
5. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях.

Приложение 2

Карта наблюдения «Разминка»

ФИО	Статическая гимнастика	Динамическая гимнастика	Правильное дыхание	Техника выполнения упражнений
1				
2				
3				

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнения, правильная постановка дыхания;
- средний уровень - выполнение упражнения с небольшими погрешностями, незначительные ошибки в постановке дыхания;
- низкий уровень - выполнение упражнения с погрешностями, ошибки при постановке дыхания.

Приложение 3

Карта наблюдения «Основные движения фигурного вальса»

ФИО	Положения рук, позиции ног	Владение основными элементами техники	Знание основных движений и фигур	Пластичность и эмоциональная выразительность
1.				
2.				
3.				

Критерии:

- высокий уровень- правильное и точное выполнение движений, хорошо ориентируются в пространстве, исполнение выразительное;
- средний уровень - выполнение упражнения с незначительными погрешностями, невыразительно;
- низкий уровень – движения выполняются неуверенно, допускаются значительные ошибки.

Приложение 4

Карта наблюдения «Постановочная работа. Выступление»

ФИО	Ориентация в пространстве. Взаимодействие в паре	Эмоциональная выразительность	Знание основных движений и фигур танца	Владение чувством ритма и темпа
1.				
2.				
3.				

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнений, хорошо ориентируются в пространстве; исполнение выразительное, технически качественное и

художественно осмысленное;

- средний уровень - грамотное исполнение с небольшими недочетами как в техническом, так и в художественном плане.

- низкий уровень – выполнение с большим количеством недочетов, слабая техническая подготовка, незнание техники исполнения изученных движений, движения выполняются неуверенно и невыразительно, допускаются значительные ошибки.

Критерии оценивания исполнения вальсовой композиции

- высокий уровень – точное исполнение движений фигурного вальса, все движения выполняются в темпе музыки с нужной четкостью; передает в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки; чувствует себя комфортно;

- средний уровень – выполняет в темпе музыки половину и более движений; но отсутствует чистота в движениях, допускает погрешности, в некоторых моментах не чувствует себя комфортно;

- низкий уровень – учащийся самостоятельно не выполняет движения, повторяет за другими, путается, мимика бедная, движения не выразительные, чувствует дискомфорт, зажат.