

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «28» мая 2024 года



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДДТ
Т.А.Завражина
Приказ № 26-0С
от «28» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«В ритме вальса»**

*Направленность – художественная
Возраст детей: 14 -17 лет.
Срок реализации программы – 1 год.*

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Гамова Елена Николаевна.

г. Калининск 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа относится к программам *художественной направленности*.

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона РФ 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. с изменениями

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

3. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)

4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

5. «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «В ритме вальса» направлена на обучение подростков основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития. Танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день.

Актуальность программы.

К числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения, которая позволит:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение хореографическому искусству;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту; - приобщить к культурным ценностям.

Дисциплина хореографическое искусство развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела - в этом его значение и значимость.

Обучение хореографическому искусству отвечает потребностям детей и родителей, желающих расширить свои знания в этой области. Вклад каждого педагога, создание методического материала для обучения, сейчас особенно актуальны, так как позволяют накапливать и анализировать материалы.

В наше время умение красиво двигаться, иметь красивую фигуру, быть физически развитым заставляет многих задуматься о пользе танцевального искусства.

В любой области своего проявления, хореографическое искусство было и будет актуально и по сегодняшний день.

Педагогическая целесообразность общеразвивающей программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия художественной направленности.

Каждый обучающийся получает возможность раскрыть свой талант, проявить свои индивидуальные способности, ощутить себя на сцене настоящим артистом.

Приобщаясь к музыке, обучающиеся усваивают несложные музыкальные формы, тем самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, развивается творческая фантазия и танцевальные данные.

Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности обучавшихся, через танцевальную деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни.

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год.

Особенности набора в группу: набор в группу свободный, по желанию ребенка, при наличии сертификата

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Формы обучения: очная.

Формы работы: групповые, в парах.

Адресат программы: обучающихся в возрасте 14 - 17 лет.

Возрастные особенности подростков 14 – 17 лет.

Завершается этап бурного и неравномерного роста, заметно возрастает мышечная сила и работоспособность.

Подростки стремятся активно проявлять себя в различных видах деятельности, начинают формироваться их жизненные позиции и интересы.

Они уже контролируют свою манеру держаться и двигаться, придают больше значения своей внешности и одежде.

К этому времени обучающиеся становятся более эмоциональными. Они стремятся жить и действовать в коллективе и в то же время ярко показать свою индивидуальность.

Приобщаясь к музыке, обучающиеся усваивают несложные музыкальные формы, тем самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, развивается творческая фантазия и танцевальные данные.

Формы проведения занятий: итоговое занятие, творческое задание, практическое занятие.

- групповая, в которой обучение проводится с группой обучающихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя обучающимися при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с обучающимся по усвоению сложного материала.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся посредством современной хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным терминам классического танца, вальса;
- изучить рисунки применяемые в вальсе;
- обучить основным элементам движений вальса;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях;
- познакомить с музыкальными композиторами.

Развивающие:

- развивать координацию, силу воли, ритмичность, выносливость, ловкость, гибкость, координацию;
- развивать художественно-творческие способности, художественный и эстетический вкус.

Воспитательные:

- формировать творческой индивидуальности;
- воспитывать любовь к танцам и музыке;
- формирование чувства ответственности, трудолюбия, способности работать в коллективе;
- воспитать чувство уверенности в себе, умение взаимодействовать со сверстниками.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Программой предусматривается достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметные результаты: по окончании программы обучающийся *должен знать:*

- основные термины классического танца, вальса; рисунки, применяемые в вальсе, обучатся основным элементам движений вальса;
- музыкальных композиторов;
- структуру фигурного вальса; позиции рук, ног.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована и развита координация, сила воли, выносливость, ловкость, гибкость, художественно-творческая способность.

Личностные результаты:

- взаимодействовать со сверстниками, использовать полученные знания на практике;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять; грациозно и органично двигаться, общаться с партнером; соотносить свои движения с услышанной музыкой.
- будет сформирована и развита у обучающихся творческая индивидуальность, любовь к танцам и музыке, чувство ответственности, трудолюбия, способности работать в коллективе, уверенность в себе.

1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля.
		теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, ОТ, ПДД. Ознакомление с работой объединения. Мониторинг обучающихся на развитие физических	1	1	2	Входная диагностика. Мониторинг обучающихся на развитие физических способностей.

	способностей.				
2.	История происхождения танца – вальса. Занятие на развитие импровизации	2	6	8	Наблюдение, рефлексия
3.	Занятие на развитие координации.	-	10	10	Рефлексия, наблюдение
4.	Ознакомление с танцевальной лексикой танца. Применение основных движений на практике.	2	20	22	Импровизация, наблюдение
5.	Вальс	-	32	32	Промежуточный контроль, рефлексия
6.	Изучение рисунков в танце	2	14	16	Наблюдение, рефлексия
7.	Постановка танца	-	56	52	Импровизация, рефлексия Итоговый контроль
8	Итоговое занятие «Вальс выпускников».	-	2	2	Отчётный творческий концерт.
	Итого:	7	137	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час):

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, ОТ, ПДД.

Ознакомление с работой объединения.

Практика (1 час) Мониторинг обучающихся на развитие физических способностей.

Раздел 2. История происхождения танца – вальса

Занятие на развитие импровизации (8 часов)

Теория. (2 часа) Знакомство с понятием импровизация, применение в танце.

Практика (6 часов) Импровизируем под музыку, меняя темп и ритм музыкальной композиции.

Раздел 3. Занятие на развитие координации (10 часов)

Практика (10 часов) Умение согласовывать движения различных частей тела. Упражнение на развитие координации. Закрепление упражнений на координацию.

Упражнения на полицентрию, полиритмию, мультипликацию и изоляцию. Закрепление упражнений на координацию.

Раздел 4. Ознакомление с танцевальной лексикой танца. Применение основных движений на практике. (22 часа)

Теория (2 часа) Ознакомление с танцевальной лексикой танца.

Практика (20 часов)

Разучивание основных движений вальса:

«переменный шаг»;

«квадрат»; закрепление и повторение основных движений вальса:

«переменный шаг»; «квадрат» разучивание основных движений вальса: «pas balance: на месте, с продвижением вперед и назад».

Повторение изученного движения-«pas balance-на месте».

Продолжение разучивания этого же движения-вперёд и назад.

Применение изученных движений в танце.

Разучивание вальса в быстром темпе.

Разучивание вальса в медленном темпе:

Закрепление вальсов в быстром и медленных темпах. Применение их на практике. Изучение положения корпуса, головы и рук в танце.

Закрепление пройденного материала.

Раздел 5. Вальс (32 часа)

Практика (32 часа)

Вальс. Знакомство с композиторами: И.Штраус;М.Глинка,

Д.Шостакович. Закрепление пройденных движений в танце.

Вальс. Знакомство с композиторами: Ф.Шопен; А.Хачатурян. Закрепление пройденных движений в танце. Разучивание ракурсов: cruise и efface.

Повторение пройденных движений в танце.

Изучение движения: Качалочка.

Применения в движения на практике.

Закрепление движения качалочка.

Изучение вальса по кругу: в паре (мальчик+девочка). Применение на практике.

Изучение вальса по кругу: в паре по кругу(мальчик+девочка).

Применение на практике. Закрепление изученного вальса в паре и по кругу.

Применение обоих вариантов на практике.

Разучивание ходов в вальсе:

-обычный

-переменный

Применение на практике.

Закрепление ходов в вальсе: обычный ход, переменный ход. Подготовка к итоговому занятию. Закрепление всего пройденного материала.

Итоговое занятие. Показ элементов вальса изученных за полугодие.

Изучение движения: pas sou tu

Применение движения на практике. Закрепление движения pas sou tu.

Изучение движения: поворот партнёрши под рукой (для мальчиков), лодочка (для девочек). Применение в танце.

Закрепление движений поворот под рукой и лодочка.

Раздел 6. Изучение рисунков в танце (16 часов)

Теория (2 часа) Статический рисунок. Одноплановый рисунок.

Многоплановый рисунок.

Практика (14 часов) Изучение рисунков в танце:

Статический рисунок. Одно плановый рисунок. Многоплановый. Закрепление рисунков на практике. Изучение рисунков танца: многоярусные, симметричный рисунок. Закрепление рисунков на практике. Изучение рисунков танца: асимметричные рисунки, динамические рисунки. Закрепление рисунков на практике. Изучение рисунков танца: геометрические рисунки: круг, квадрат, треугольник. Закрепление рисунков на практике. Закрепление пройденных рисунков в танце. Применение и совмещение всех рисунков в танце.

Расширение знаний о выразительных возможностях движений вальса (согласованность и гармония в движениях рук, ног, корпуса, головы).

Раздел 7. Постановка танца (52 часов)

Практика (52 часов) Постановочная и репетиционная работа. Применение изученных движений в постановочном вальсе. Соединение движений в танцевальной хореографии. Разводка танцевальных комбинаций в рисунке, переходах, образах. Закрепление комбинаций в вальсе. Повторение и закрепление комбинаций и рисунков в вальсе. Репетиция: Отработка элементов; работа над музыкальностью, синхронность в исполнении. Репетиция: Проработка рисунков; работа над техникой танца; отработка элементов. Репетиция: Отработка четкости и чистоты в рисунках, построение и перестрой; выразительность и эмоциональность исполнения. Повторение композиторов.

Репетиция вальса, отработка движений в танце. Репетиция: отработка элементов; работа в паре над взаимоотношением. Повторение: поворот партнерши под рукой (для мальчиков), лодочка (для девочек).

Изучение движения партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене.

Применение на практике. Репетиция. Изучение вращения в паре на носках вокруг своей оси. Репетиция. Изучение пройденного движения в развитии: «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. Репетиция вальса.

Артистизм, как посыл публике. Работа в паре. Легкое настроение. Репетиция вальса. Работа над исполнительским мастерством в танце. Работа над позицией корпуса в паре. Репетиция. Отработка линий рук, позиций ног, корпуса в вальсе. Работа над постановкой. Репетиция. Отработка четкости исполнения. Работа над исполнительским мастерством. Повторение изученных рисунков в танце. Репетиция вальса. Повторение позиций в паре. Репетиция вальса.

Репетиция:

Отработка четкости и чистоты в рисунках, построение и перестрой; выразительность и эмоциональность исполнения. Репетиция вальса. Работа над исполнительским мастерством в танце. Работа над позицией корпуса в паре.

Репетиция. Отработка линий рук, позиций ног, корпуса в вальсе. Репетиция над постановкой Вальса. Отработка рисунков и четкости движений.

Репетиция: Отработка четкости и чистоты в рисунках, построение и

перестрой; выразительность и эмоциональность исполнения. Генеральная репетиция вальса.

Раздел 8. Итоговое занятие «Вальс выпускников». (2 часа)

1.5.Формы аттестации планируемых результатов программы.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, текущих, заключительных занятиях и во время промежуточной аттестации с целью определения интересов обучающегося, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития знаний, умений и навыков.

В качестве диагностики в процессе реализации программы используются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

- входной контроль (вводная диагностика):

- с 1 по 30 сентября;

промежуточная аттестация уровня обученности по программе за полугодие – с 10 по 31 декабря;

итоговая аттестация уровня обученности по программе за учебный год - с 10 апреля по 31 мая.

В начале учебного года проводится **входной контроль** с целью определения развития физических способностей, наличия интереса к танцевальному искусству. Данный контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс. В течение учебного года проводится **текущий и промежуточный контроль**, целью этого контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в виде контроля правильности выполнения упражнений, промежуточный контроль – участие в мероприятиях в течение учебного года. В конце учебного года проходит отчетный концерт хореографического коллектива (**итоговый контроль**)

Вид контроля	Формы и методы контроля	Сроки
Входная, стартовая) диагностика	Уровень физического развития;	Сентябрь

	уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; уровень психического развития	
Промежуточная диагностика. Диагностируется уровень отдельных элементов. Выявление уровня знаний, умений, навыков учащихся по итогам полугодия	Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями. Тесты, наблюдения педагога, показательные	Декабрь
	выступления, открытые занятия, самопроверка. В процессе усвоения каждой изучаемой темы.	
Итоговая аттестация по итогам года – определяется полнота реализации образовательной программы.	Уровень физической подготовленности; уровень владения определенными движениями вальса, умениями и навыками применения их в танце; уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности. Тесты, показательные выступления.	Май

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

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.

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы созданы следующие условия:

1. Хореографический зал со станком и зеркалами.
2. Музыкальная аппаратура (музыкальный центр, фортепьяно).
3. Гимнастические коврики
3. Костюмы для постановки танцев.

Информационное обеспечение - аудиозапись классической музыки, инструментальных композиций, презентации по темам программы, видеофайлы по темам программы.

2.3. Календарный учебный график (печатное приложение к программе)

2.4. Оценочные материалы, отражающие способы аттестации планируемых результатов.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.
- Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.
- Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц,

которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

- Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) Танцевальный шаг от 1200 Высокий подъем стопы Очень хорошая гибкость Легкий высокий прыжок	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов Танцевальный шаг 900 Средний подъем Не очень хорошая гибкость Легкий средний прыжок	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов Танцевальный шаг ниже 900 Низкий подъем Плохая гибкость Нет прыжка
Музыкально-ритмические способности	Отличное чувство ритма Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) нервная мышечная двигательная Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Среднее чувство ритма Координация движений 2 показателя из 3 Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Нет чувства ритма Координации движений 1 показатель из 3 Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценический	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно	Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене	Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать сценический образ

ая культура	держится на сцене создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	
-------------	---	--	--

От этапа к этапу спектр возможностей, обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме выпускного концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и обучающихся, осуществленная в течение учебного года.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

2.5. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2020. - 256 с.
2. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2020. - 128 с.
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2019. - 750 с.
4. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2021. - 106 с.

Литература для детей:

О бальном танце : Немного истории [Текст] // Молодежная эстрада, 2004.- №3-4. – с.3-7.//

Ах, этот вальс!. [Текст] : вальс, вальс – бостон, медленный вальс, фигурный вальс. //Молодежная эстрада с.26 – 110.//

Интернет-ресурсы: • Танцы для детей

<https://www.youtube.com/channel/UCpazAg9mAK>

• Детские танцы для детей

<https://www.youtube.com/channel/UCLGNRcrM22pwEb1VcgJlt1A>

• ZodiacDance <https://www.youtube.com/channel/UCWx5ftnDfbmdCjXzwkPkYnw>