

Пояснительная записка.

Хореографическое искусство – одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Обучение бальному танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, бальный танец способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, даёт импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Кроме того, занятия бальным танцем позволяют обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения бальных танцев различных народов и эпох, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

Бальный танец играет большую роль в создании репертуара хореографического отделения.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фигурный вальс» определяет особый подход к изучению данного предмета и разработана с учётом физических, психологических и возрастных особенностей детей. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

Программа «Фигурный вальс» разработана по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает постепенно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребёнка, его индивидуальные склонности, способности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

Программа разработана с учётом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис, способствующий не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеющий возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие как сколиоз, слабый мышечный тонус и др.

Срок освоения программы «Фигурный вальс» для детей составляет 1 год. Программа предназначена для детей 15-18 лет, имеющих начальную хореографическую подготовку.

Цель: раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной реализации посредством обучения бальному танцу.

Задачи:

1) Обучающие задачи:

- дать представление о технике бального танца;
- научить:
 - > необходимым двигательным умениям, техническим навыкам, манерному исполнению бальных танцев;
 - > качественно и осознанно выполнять требования педагога;
 - > самостоятельно работать над ошибками.

2) Воспитательные задачи:

- воспитывать:
 - > творческую личность, ориентированную на активное познание мира и участие в жизни общества;
 - > стремление к здоровому образу жизни;

- > чувство ответственности и дисциплину;
- > самостоятельность, целеустремлённость, инициативность;
- > терпение и силу воли для достижения результатов;
- > осознанное отношение к ценностям культуры;
- > художественный вкус;
- сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися.

3) Развивающие задачи:

- развивать физические качества и специальные навыки:
 - > координацию;
 - > ловкость;
 - > силу;
 - > выносливость;
 - > гибкость;
 - > шаг;
 - > прыжок;
 - > ось вращения;
- развивать психологические и интеллектуальные качества:
 - > аналитическое и пространственное мышление;
 - > образное мышление;
 - > музыкальные способности;
 - > зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;
 - > эмоциональную выразительность;
 - > коммуникативные качества;
 - > общий уровень культуры (посещение художественных и музыкальных мероприятий);
- укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;
- расширять танцевальный кругозор (посещение концертов хореографических коллективов, участие в конкурсах и фестивалях хореографического искусства)

Актуальность и новизна программы.

Занятие балльным танцем привлекает своей многогранностью. Этот вид хореографического искусства позволяет научиться танцевать в различных стилях, овладеть техникой исполнения самых модных и популярных танцевальных направлений.

Большое внимание в занятиях по танцу уделяется музыкальному оформлению. Музыка или песня, под которую исполняется танец, являются как бы его основой, для того, чтобы привлечь внимание детей к танцу, чтобы достигнуть музыкальности исполнения, надо очень тщательно и осмотрительно подходить к подбору музыки к занятиям и постановкам.

Данная программа составлена таким образом, что помогает развивать воображение детей, учит динамическому осмыслению движения. Это осмысленное восприятие музыки через движение наполняет ребенка радостью. Занятия хореографией откроют детям мир добра, света, красоты, научат творческой деятельности. Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Широко применяются инновационные технологии: здоровье сберегающие, технологии творческой деятельности, дифференцированного подхода, личностного ориентирования. Ведение занятий без остановки (нон-стоп) позволяет быстро и эффективно разучивать новые танцевальные стили, более активно и легко учат ребенка двигаться (помогает «растанцовывать» скованных обучающихся). Отличительной особенностью преподавания танца в нашем коллективе являются занятия нон-стоп. При изучении нового стиля, нового характера разрабатывается танцевальный комплекс, состоящий из основных движений данного стиля. Эти движения впоследствии используются для постановки танца. Комплекс разбивается на небольшие части и изучается несколько занятий, для того, чтобы без остановок проходило занятие,

записывается музыка выбранного стиля без пауз. Это позволяет не отвлекаться на перемотку и т.п. Такие занятия помогают осваивать новые движения и технику их исполнения.

Условия реализации образовательной программы

Условия приема

Прием детей в группы проходит без специального отбора. Единственное условие - медицинская справка об общем состоянии ребенка и разрешение на усиленную физическую нагрузку.

Формы и методы обучения.

Формы организации деятельности обучающихся.

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

Форма проведения занятий.

- Учебное занятие;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;
- Концерт;

Методы.

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический - это упражнения, тренинг, репетиции.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	72	2	2 раза по 1 часу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Форма аттестации
1.	Вводное занятие	2	
2.	Основы хореографии	6	Тестирование
3.	Спортивно-танцевальная разминка	12	Творческое задание
4.	Ритмика с элементами пластики	4	Творческое задание
5.	Пластика	8	Творческое задание
6.	Стретчинг	4	Тестирование

7.	Бальные танцы	32	Творческое задание
8.	Сценарная композиция	4	Творческое задание
	ИТОГО	72	

Учебно-тематический план

№	Разделы программы и темы занятий	всего часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
	Организационные вопросы.	2	2		
2.	Основы хореографии	6	3	3	Тестирование
	Изучение позиций рук, Изучение позиции ног.	2	1	1	
	Полуприседания.	2	1	1	
	Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1	
3	Спортивно-танцевальная разминка	12	6	10	Творческое задание
	Разучивание упражнений: • для брюшного пояса	2	1	1	
	Упражнения для пресса	2	1	1	
	Упражнения для поясницы,	2	1	1	
	Упражнения на развитие гибкости корпуса:	2	1	1	
	Упражнения для мышц рук	2	1	1	
	• плечевого пояса и мышц туловища.	2	1	1	
4	Ритмика с элементами пластики	4	1	3	Творческое задание
	Упражнения для приведения мышц в рабочую форму	1	1		
	Движение «Лягушечка»	1		1	
	Движение «Кобра»	1		1	
	Движение «Коробочка»	1		1	
	Закрепление навыков гибкости и растяжки.				
5	Пластика	8	4	4	Творческое задание
	Понятие равновесия, Типы равновесия Значение равновесия.	2	1	1	
	Координация:	2	1	1	

	- упражнения на координацию тела, - тренировки на снятие мышечных зажимов. Движение в пространстве: - пантомимы. - понятие дополнения. - упражнения на работу в парах на дополнение. - понятие взаимодействия. Групповые упражнения на взаимодействие.	2 2	1 1	1 1	
6	Стретчинг	4	1	3	Тестирование
	«Березка», «Плут»	2	1	1	
	«Лук», «Мост»				
	«Кобра», «Бабочка»	2		2	
	«Уголок», «Черепашка»				
9	Бальные танцы. Разучивание движений	32	7	25	Творческое задание
	«Полька»	2	1	1	
	- основной ход (шаг с подскоком, подскок)	2	1	1	
	- прыжки, хлопки	2		2	
	- па галопа				
	- па польки.				
	«Сударушка»		1		
	- основной ход вперёд (тройной шаг с ударом),	2 2		1 2	
	- боковые шаги и шаг, каблук,				
	- расход и поворот в паре,				
	- соло поворот партнёрши,				
	- ход вперёд, назад и поворот.		1		
	«Русский лирический»	2		1	
	- тройной шаг вперёд	2		2	
	- тройной шаг назад,				
	- приседание, до-зо-до,		1		
	- припадание.	2		1	
	«Фигурный вальс»	2		2	
	- основной ход вальса по III позиции,	2		2	
	- па балансе (из стороны в сторону, вперёд-назад),		1		
	- вальсовая дорожка, поклон.	2		1	
	«Ча-ча-ча»	2		2	
	- основной ход вперёд и назад	2		2	
	- поворот вправо и влево				
	- «раскрытие»		1		
	- выпад вперёд и назад	2		1	
	«Самба»	2		2	
	- пружинящее движение по IV позиции,	2		2	
	- пружинящее движение на шагах и приставках,				
	- поступательный ход, виск.				
	- самба- ход на месте, вперёд и боковой				

	самба-ход, - самба-поворот,				
10	Репертуар. Повторение изученных танцев.	4		4	Творческое задание
	Полька. Сударушка	2		2	
	Русский лирический. Фигурный вальс				
	Ча-ча-ча. Самбо	2		2	
	Итого	72	23	49	

Содержание программы

Вводное занятие (2)

Организационные вопросы, ТБ

Основы хореографии (6)

Теория: Формирование правильной осанки, красивой фигуры

Практика: тренаж, позиции рук, ног. Полуприседания. Упражнения на развитие гибкости.

Спортивно-танцевальная разминка (12)

Теория: Научить детей видеть себя со стороны, увереннее работать над своим характером, свободно ориентироваться в различных ситуациях

Практика: - Разучивание упражнений. - Развитие танцевальности

Ритмика с элементами пластики (4)

Теория: Отработка навыков

Практика: Упражнения для приведения мышц в рабочую форму закрепление навыков гибкости и растяжки.

Пластика(8)

Теория: Отработка навыков.

Практика: Упражнение для приведения мышц в рабочую форму.

Стретчинг (4)

Теория: Научить детей правильно владеть своим телом.

Практика: Упражнения для приведения мышц в рабочую форму.

Бальные тайны (32)

Теория: Практическое освоение методики составления ганца.

Практика: Отработка навыков.

Репертуар (4)

Практика: Повторение и отработка бальных танцев

Способы проверки результативности

1. Индивидуальные беседы.
2. Анкетирование.
3. Общение в коллективе.
4. Тестирование
5. Общение с родителями (собрания, встречи).
6. Приглашение на концерты.

Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях показывает положительные результаты занятий, развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность родителей.

Учебно-материальная база

Помещение для проведения занятий
Ноутбук
Музыкальный центр
Зеркала
Скамейки.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Критерии оценки умений и навыков

Тема	Критерии	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Азбука музыкального движения	Изучение движений классического танца	Программным материалом не владеет.	Затрудняется исполнять несложные комбинации.	Владеет программным материалом, исполняет несложные комбинации.
Основы хореографии	Разучивание танцевальных комбинаций.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, не выполняет элементарных движений.	Выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой.	Точно, грамотно выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой.
Ритмика с элементами пластики	Навыки выразительного движения.	Программным материалом владеет в недостаточной степени, движения не уверенные.	Допускает ошибки при передаче характера музыкального характера.	Проявляет элементы творчества при различных заданиях на чувство ритма.

Методические рекомендации

ШАГ-ПРИТОП

С продвижением вперед:

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног 1-ое свободное. Руки в первом основном положении. «И» (затакт)- небольшое приседание на обеих ногах, правая нога слегка отделяется от пола. «Раз»- одновременно с шагом притоп всей стопой, уверенный у парней и более мягкий у девушек. В момент притопа колени обеих ног втягиваются, левая нога остается сзади на низких полу пальцах. У парней руки одновременно с притопом резко, широко раскрываются в стороны в 3-е основное положение.

Грудь вперед голова гордо приподнята. Сколько удали в этой позе. У девушек руки могут остаться в 1-м основном положении или переходят в 3-е или 4-е основное положение. В момент притопа правой ногой корпус либо прямой, либо правое плечо чуть-чуть поворачивается вперед влево. Пара гордая и вместе с тем какая-то игривая. Этот шаг очень характерен для русской пляски.

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ

Это сочетание комбинация из трех простых шагов, выполняемые на первые восьмые такта, четвертая восьмая пауза, небольшая задержка, как бы вздох, служащий подготовкой для повторения движения, но уже с другой ноги.

Меняется нога, отсюда и название - «переменный шаг», иногда это сочетание шагов называют «тройным шагом», «подменным шагом» и даже просто «русским шагом».

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД

Движение занимает один такт. Исходное положение ног первое свободное, руки в первом основном положении. «1»- небольшой шаг правой ногой, «и»- такой же шаг левой ногой. «2»- такой же шаг правой ногой,

«И»- ноги остаются на месте, но корпус продолжает движение как бы по инерции. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, левая поднимается на низкие полу пальцы. Следующий шаг начинается с левой ноги.

Шаги выполняются так же, как при простом шаге с продвижением вперед. У девушек шаги короткие, выполняются свободно, без напряжения. Нога ступает на низкие полу пальцы. И затем мягко и осторожно опускается на всю стопу. У парней шаги широкие, уверенные. Нога опускается на всю стопу. В зависимости от характера танца и музыкального сопровождения. Руки, как у парней, так и у девушек могут находиться во всех основных положениях. Корпус прямой, подтянутый. Голова гордо повернута вправо или в лево. Но возможно разное по настроению и характеру выполнение этого шага. Например: корпус свободен, голова вскинута, исполнитель задорно и достоинством поглядывает вокруг.

ПРИПАДАНИЕ

Движение занимает $1\frac{1}{2}$ такта. Исходное положение ног

1 -ое прямое, каблук левой ноги приподнят над полом, колено присогнуто и направлено

вперед, тяжесть корпуса находится на правой ноге, руки в четвертом положении.

«и» (затакт)- мягкий подъем на полу пальцах левой ноги, колено выпрямляется. Правая нога слегка приподнимается над полом, стопа параллельна полу. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу» раз 2- правая нога плавно всей стопой опускается на пол в исходное положение, колени обеих ног согнуты и направлены вперед. Левая нога слегка приподнимается над полом. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу, «и»- пауза или повторение движения.

Голова повернута немного вправо и опущена вниз, руки могут совершать движения, например: плавно переходить из подготовительного положения в первый и второй вариант 4-го основного положения.

Это припадание исполняется плавно, задумчиво с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги небольшие (на пол стопы). Осторожные поскольку старинный женский русский костюм не позволяет делать большие шаги.

Очень часто этот вид припадания используется на месте или в медленном повороте вокруг себя. Полный поворот совершается за 4-8 припаданий.

ПОСТОЙ

И.п. ног первое свободное. Руки в третьем свободном положении. »И« - (затакт)- небольшое приседание на обеих ногах, корпус удерживается прямо, руки слегка опускаются по направлению к подготовительному положению.

«раз»- сильный толчок обеими ногами и высокий прыжок, после которого через полу пальцы спускаются на всю стопу в 1-ое свободное положение. «и»- небольшое приседание на обеих ногах и возвращение в исходное положение или новый прыжок.

ПОЛЬКА

Полька как национальный танец встречается у многих народов. Обще принятая в бальном танце полька пришла из Чехии. В первой половине 19 века польку привез во Францию чешский хореограф Йозеф Неруда. В Париже полюбился этот веселый незатейливый танец. Увлечение полькой настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполняется в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебим. Бальная полька культивировалась во Франции, затем она распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что название движений в этом танце связаны с французской хореографической терминологией.

Популярность польки велика на ее основе до сих пор, создаются композиции в сплаве с традициями других народов, ранее не знавшие этого танца.

Каждый народ, вкладывая в этот танец радость, атеизм и жизнелюбие стремился отразить в нем свои национальные, неповторимые особенности, лучшие черты. Поэтому, несмотря на общность отдельных элементов, все польки отличны друг от друга по характеру и манере исполнения.

Если в Эстонском танце подскоки сочетаются с несколько растянутыми, как бы стелющимися беговыми шагами, то в белорусской польке «Янке» движения исполняются пружинисто, в украинской польке исполняются элементы современного танца, а латышская полька - игровой массовый танец. Полька и сейчас популярна, ее танцуют на конкурсах и вечерах.

Самым характерным для польки движением является шаг с подскоком, который исполняется легко и воздушно с акцентами на подскоках, с разной манерой исполнения. Подскок является основным составляющим элементом в польке, имеет несколько вариантов исполнения. В обще принятой польке, движения исполняются сдержанно и выворотны. В польке «Янке» все положения не выворотные, движения резкие, дробные. Можно использовать па галопа, которое чаще используется по 6 позиции в стремительном продвижении по линии танца.

Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог стремится выбирать такую форму их проведения, при которой предоставляется возможность самостоятельного творческого подхода в создании новых движений, импровизации. Следует поощрять смелость в поисках проявления фантазии, творчества в исполнении художественного образа. Предоставляя детям как можно больше самостоятельности, руководитель вместе с тем должен направлять творческую деятельность обучающихся, развивать у них способность выбирать тему, помогать в решении поставленной задачи.

Литература

1. Программа по ритмике и танцу для подготовительных классов образцовой детской хореографической школы-студии «Детство», (г. Кострома. Художественный руководитель А.С. Бекишева).
2. О себе и о Дворце: Сборник образовательных программ. - Омск, 2002.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - М. - Л.: Искусство, Просвещение, 1981.
4. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. - М., 1998. - («Я вхожу в мир искусств»; № 5).<https://search.rsl.ru/ru/record/01002355001>
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для обучающихся. - М.: Просвещение, 1985.<https://search.rsl.ru/ru/record/01001272668>
6. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей. - М.: ВЦХТ, 200.<http://school72tmn.ru/obrazovanie/vneur/rp-teatralnaja-studija.pdf>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

№1
листов.

Директор МБУ ДО «Красноярский ЦДО»

Л.П. Болгова
Л.П. Болгова

