

Муниципальное казённое учреждение
отдел образования администрации Приволжского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского творчества г. Приволжска

Согласована
с методическим советом
МБУ ДО ЦДЮТ
Протокол № 5
от 24 июня 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фигурный вальс»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Болотова Татьяна Ивановна
педагог дополнительного образования

Приволжск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа 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 грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Программа рассчитана на преподавание «Фигурного вальса» 72 часа в год. Продолжительность занятий 2 часа по 45 минут перерыв – 10 минут. Допустимое количество детей на занятии, исходя из площадей, санитарных и этических норм - 12-15 человек. Количество занимающихся в группе – 12-15 человек, возрастом 16-17 лет.

Направленность программы «Фигурный вальс» художественная, по содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год.

Актуальность программа обусловлена частым обращением обучающихся 9-11 классов, не занимающихся ранее танцевальным искусством, разучить с ними школьный вальс к мероприятиям «Последний звонок» и «Выпускной вечер». Так возникла необходимость создания программы «Вальс». На занятиях применён коллективный способ обучения, при котором обучение осуществляется путем общения в динамических парах, когда каждый учит каждого. Результат достигается при условии желания обучающихся украсить вальсом свой выпускной вечер, праздник Последнего звонка.

Новизна программы: оказывая позитивное влияние на индивидуальность обучающегося, программа «Фигурный вальс» создает предпосылки рационального использования свободного времени, профилактики асоциального поведения, дает ощущение успеха, самоутверждения, активизирует процессы самопознания и самовыражения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения помогают наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих и воспитательных задач и достижению поставленной цели. А также при реализации программы у обучающихся вырабатываются технические и танцевальные навыки.

Цели и задачи программы.

- овладение учащимися основ вальса;

- ознакомление с историей развития этого танца;
- формирование правильной осанки учащихся.

Задачи:

- в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

Обучающие:

- формировать определенные знания и умения в области бального танца;
- знать и уметь пользоваться терминологией бального танца;
- обучать необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам;
- расширять знания в области хореографического искусства;
- изучать танцевальные элементы бального танца;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения бального танца;
- удовлетворять познавательные интересы обучающихся, приобщая их к истокам народного

Воспитательные:

- воспитывать стремление к познанию и творчеству;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;
- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;
- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- приобщать к истокам народной культуры с учетом регионального компонента;
- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков.

Развивающие:

- развивать мотивацию на творческую деятельность;

- укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;
- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
- развивать силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности;
- развивать координацию движений и технику исполнения;
- развивать точность и внимание в исполнении движений;
- совершенствовать пространственную ориентировку;
- способствовать реализации творческого самовыражения;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;
- развивать эмоционально-волевые качества;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что обучающиеся являются учениками параллели девятых и одиннадцатых классов. Это позволяет более результативно осуществлять обучение по данной программе, и с полной отдачей выполнять социальный заказ родителей, итогом которого является выступление детей на последнем звонке, выпускном балу.

Адресат программы: обучающиеся 14 -17 лет.

Возрастные особенности: 14-17 лет - это возрастной период характеризуется бурным ростом и физиологической перестройкой всего организма, а также отличается активностью и восприимчивостью обучающегося. Обучающимся свойственно стремление к действию, выполнению заданий танцевальных движений.

Сроки реализации программы:

Продолжительность учебного года – 36 недель

Количество учебных недель – 36.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность занятий для обучающихся старшего школьного возраста 1 раз в неделю по 2 часа (ак.час 45 минут). Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного 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.

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

В основу проекта обучения фигурному вальсу были положены следующие **принципы**:

- *принцип системности* – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- *принцип дифференциации* – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- *принцип увлекательности* является одним из самых важных, он 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.

Формы и методы работы.

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Содержание программы:

В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

Теоретическая часть:

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца. Подбор музыки для вальса.

Практическая часть:

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.

Практическая часть

Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - тренировочные движения:

статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)

динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)

тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

Разучивание техники танцевального комплекса. Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

Основные движения бального танца - Фигурный вальс. 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.

Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже 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.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

Основные понятия бального танца.

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.

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.

Основные движения

Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошко»

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт – подняться на полупальцах. 1 такт Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два – вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

Формы и сроки подведения итогов реализации программы .

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия. В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядный - в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.
3. Словесный - объяснение после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический - самостоятельное выполнение упражнений, танцевального номера.

Промежуточная аттестация обучающихся первого модуля проводится в сентябре (входная), ноябре (промежуточная), декабре (итоговая); аттестация второго модуля - январь (входная), март (промежуточная), май (итоговая).

Итоговая по программе – в конце мая.

Учебно-тематическое планирование

	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж. История возникновения и развития вальса.	2	2	0	Показ, выполнение упражнений
2	Позиции ног и рук. Линия танца.	2	0	2	Показ, выполнение упражнений
3	Основные движения фигурного вальса.	24	4	20	Показ, выполнение упражнений
4	Разучивание отдельных движений и композиций	16	0	16	Показ, выполнение упражнений
5	Разучивание комбинаций	12	0	12	Показ, выполнение упражнений
6	Разучивание вальса в целом	12	0	12	Показ, выполнение упражнений
7	Концертная деятельность	4	0	4	Творческий отчёт
	ИТОГО	72ч.	6	66	

Содержание программы:

В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций

1. Вводное занятие. Инструктаж. История возникновения и развития вальса. Просмотр вальсовых композиций. (2 часа)

Теория (2 ч) - соблюдение правил безопасного поведения в танцевальном зале во время проведения занятий; - соблюдение требований к подбору одежды и обуви для занятий; - умение осуществлять контроль и самоконтроль при физических нагрузках во время занятий.

2.Позиции ног и рук. Работа в паре. 2 час

Практика-(2 час) I,II,III позиции.

3. Основные движения фигурного вальса.

Теория (4 ч): Объяснение схемы танца и связок. Составление танцевальной композиции из ранее проученных элементов и комбинаций. При постановке танцевальной композиции следует учесть уровень восприятия, эмоционального и физического развития, интересов обучающихся.

Практика:(20 час): Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Шаги вальса по кругу.

4. Разучивание отдельных движений и композиций.

Практика (16 часов): Положения в паре. Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. «Окошко» и смена мест. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.

5. Разучивание комбинаций.

Практика (12 часов):

I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.

II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера, стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».

III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.

6. Разучивание вальса в целом. Постановочная работа:

Практика: (12 час): Рисунок танца: линия, круг, диагональ, два круга, «прочес», «до» за «до», «змейка». Соединение комбинаций.

7. Концертная деятельность.

Практика: (4 час): Выступление на «последнем звонке» и «выпускном вечере».

Календарный учебный график

Группа _____ на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий (X раз/в неделю по X часов)	Дата начала и окончания каникул
I полугодие	01/09/2022	30/12/2022	16	16	2	72	1 раза по 2 часа	обучение в каникулярный период в

								обычном режиме по расписанию
II полугодие	09/01/2023	31/05/2023	20	20	2	72	1 раз по 2 часа	обучение в каникулярный период в обычном режиме по расписанию

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
- технические средства: музыкальный центр, компьютер, USB-флеш-накопитель, CD- диски,
- аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;

К техническим средствам обучения, которые могут и должны эффективно использоваться на занятиях «Фигурный вальс», относятся:

- DVD-плеер;
- цифровой фотоаппарат, цифровая камера (видеокамера);
- компьютер и т.д.

Информационно – медийное обеспечение:

Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html

<http://chertkov.ucoz.ru/MethodMaterial/Muz/posobie.pdf>

Сайт: www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q

<http://4dancer.ru/index.php?nma=blog&fla=news&cat=20&ids=91>

http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm

http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y

<http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/>

<http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/131-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskom-tantse>

Список литературы для педагога:

1. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.

2. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2003.
3. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
4. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
5. 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.
6. Казлаускас С., Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.

Список литературы для обучающихся:

1. Бальные танцы/Сост. А.Н. Беликова - М.: Сов.Россия. (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности.» № 8.) 1984.- 100 с.
2. Бальные танцы / Сост. А.Н. Беликова М.: Сов.Россия. (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности».№11.) 1976. – 96 с.
3. Бальные танцы / Сост. А.Н. Беликова М.: Сов.Россия. (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности».№8.) 1975. – 112 с.
4. Бальные танцы /А.Мур. Пер. с англ.С.Ю.Бардиной.- М:ООО «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель»,2004.-319с.
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец, - М. «Искусство», 1963.-389 с.
6. Васильева Е. Танец.- М. «Искусство», 1968.- 237с.
- 7.Европейская школа корреспондентского обучения. «Искусство современного танца» 2001.-37с. 9. Эльяш Н. Образы танца, - М. «Издательство», 1970.-237с.

Вопросы 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.

Карта наблюдения «Разминка»

ФИО	Статическая гимнастика	Динамическая гимнастика	Правильное дыхание	Техника выполнения упражнений

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.

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 фигур танца	и 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.