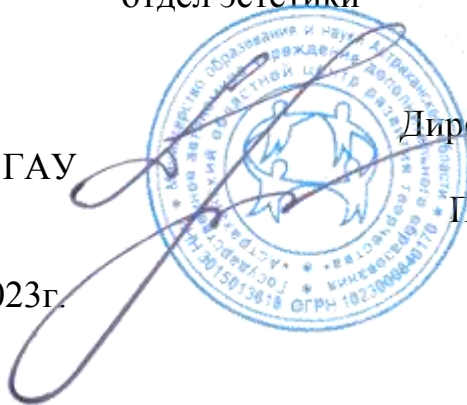


Министерство образования и науки Астраханской области
ГАУ ДО «Астраханский областной центр развития творчества»
отдел эстетики

Программа принята
на заседании
педагогического совета ГАУ
ДО «АОЦРТ»
протокол пед. совета
№ 1 от «24» мая 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО «АОЦРТ»
_____ Л.П. Дугина
Приказ № 195
от «24» мая 2023г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцуем вальс»**

Возрастная категория: 15 – 17 лет
Срок реализации программы: 4 месяца

Авторы-составители:
педагоги
дополнительного
образования
Надеева М.И.
Дутова С.А.

Астрахань, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Учебно-тематический план	5
Методическое обеспечение	6
Список литературы	9
Приложения	11

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцуем вальс» физкультурно-спортивной направленности, программа позволяет учащимся путем систематических занятий хореографией приобрести танцевальные навыки, овладеть основами фигурного вальса, что позволит им выступить на школьных праздниках.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы. Программа разработана на основе социального заказа обучающихся 9-11 классов, не занимающихся ранее танцевальным искусством, разучить с ними школьный вальс к мероприятиям «Последний звонок» и «Выпускной вечер».

В программу включены упражнения и движения классического и бального танца, обеспечивающие формирование осанки, развивающие координацию движений, выработку навыков ориентации в пространстве. Содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют выработке технических и танцевальных навыков; направлено на получение конкретного продукта – выступления участников программы на выпускном вечере с танцевальной программой.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, на применение знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, на создание коллективного творческого продукта.

Отличительная особенность программы: содержание программы разработано на основе модуля «Бальная хореография» программы ССБТ «Капель» «Танцевальный мир» с учётом возрастных особенностей учащихся и краткосрочности программы.

Цель программы: создание условий для овладения учащимися техникой исполнения вальса.

Задачи программы:

Обучающие

- познакомить учащихся с историей возникновения венского вальса;
- познакомить с терминами, которые приняты в технике исполнения вальса;
- обучить строению вальсовых шагов и основных фигур;
- обучить учащихся базовым движениям венского вальса;
- научить двигаться в ритме музыки по заданной схеме;

Развивающие

- развить чувство ритма и координацию движения;
- развить умение согласовывать свои действия с другими учащимися;

Воспитательные

- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях

со сверстниками;

- формировать коммуникативную культуру через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;

Адресат программы

Программа «Танцуем вальс» рассчитана на возрастную категорию от 15 до 17 лет и направлена на сознательное восприятие танцевального материала.

Группы комплектуются по 20 человек (10 мальчиков, 10 девочек).

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Формы занятий по программе.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы – 4 месяца (февраль-май).

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 32 часа.

Ожидаемые результаты реализации краткосрочной программы «Танцуем вальс».

Знать:

- позиции и положения рук, позиции ног;
- правила исполнения изученных движений основ бального танца;
- названия всех изученных видов движений;
- правильное построение хореографической постановки.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять предусмотренные программой движения бального танца;
- выражать эмоции и чувства через танец;
- исполнять танцевальную композицию «Школьный бал».

Содержание программы
Учебно-тематический план

№	тема	теория	практика	всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	2	наблюдение
2.	Разучивание техники танцевального комплекса.	1	5	6	Отслеживание правильности выполнения движения.
3.	Основные движения бального танца.	-	8	8	Наблюдение. Отслеживание правильности выполнения движения.
4.	Отработка техники исполнения постановочной композиции.	-	8	8	Наблюдение. Отслеживание правильности выполнения движения.
5.	Постановочная работа.	-	8	8	Наблюдение. Отслеживание правильности выполнения движения.
	Итого:	2	30	32	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Вступительная беседа: цели, задачи программы. Беседа: «Истоки зарождения вальса, его разновидности».

Практика: основные позиции рук в вальсе, позиции ног.

Тема 2. Разучивание техники танцевального комплекса.

Теория: Популярные виды вальса: венский, фигурный, вальс – бостон.

Практика: прослушивание различных видов вальса; позиции рук и ног; поклон и реверанс; положения в паре; динамическая и статистическая гимнастика.

Тема 3. Основные движения бального танца.

Практика: Шаг вальса по линии танца. Вальсовая дорожка, «лодочка», «окошечко». Повороты, развороты, «променад», вальсовые повороты в паре.

Тема 4. Отработка техники исполнения постановочной композиции.

Практика: индивидуальная работа с партнерами, совершенствование исполнительского мастерства.

Тема 5. Постановочная работа.

Практика: проведение репетиций и подготовка к показательным выступлениям.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

Для успешной реализации программы необходимы: - просторный хореографический класс, станки, зеркала. Также необходимы две раздевалки – для мальчиков и девочек.

Средства обучения и воспитания:

- печатные (учебные пособия);
- аудиовизуальные (видеофильмы, слайды)
- наглядные пособия (плакаты).

Расходные материалы:

- спортивные резиновые коврики;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;

Информационное обеспечение программы

- учебно-методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- видео, фотоматериалы.

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фотоматериалов.

Практический метод: выполнение тренировочных упражнений.

Формы контроля.

1. **Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов:** наблюдение, собеседование, анкетирование, практическая работа.

2. Форма подведения итогов реализации программы:

- открытое занятие;
- оценка результатов осуществляется на выступлениях перед родителями и учащимися на «Последнем звонке», «Выпускном балу».

Формы занятий:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия**, где учащиеся разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера.

Каждое занятие строится по схеме:

- партерная гимнастика;

- экзерсис на середине;
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;

Методическое обеспечение

Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

- вводные упражнения, предварительная подготовка организма, тренировочные движения (разминка) даются в начале занятия и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости;
- разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца – фигурного вальса);
- совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;
- постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;
- работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

- 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук.

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

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.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г №10).

Список литературы для педагогов:

1. Модестов В. Волшебный мир балета. – Москва: Белый город, 2018г. – 112 стр.
2. Домарк В.Ю. Классический танец. – Санкт-Петербург: Лань, 2010г. – 128 стр.
3. Малашевская Е.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. – Санкт-Петербург: Лань, 2014 г. – 64 стр.
4. Мендаль К. Поэтика и практика хореографии. – Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2015 г. – 120 стр.

Интернет ресурсы:

Медленный вальс

- <http://www.trainingdances.com/ru/slowwaltz/figures.html>
- <http://dance123.ru/medlennyj-vals>
- http://www.youtube.com/watch?v=9ih_jeJA_68
- Сайт: www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!)
- Методы обучения бальным танцам <http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>

• Федерация
России <http://www.ftsr.ru/data.php>

Танцевального

Спорта

Приложение

Стойка в вальсе

Прежде чем начинать танцевать, надо научиться правильно стоять в вальсе.

Исходная позиция следующая: танцоры стоят близко друг к другу, наиболее тесно прижимаясь корпусом в области живота. Спину оба партнера держат максимально прямо, подбородок приподнят. При этом верхняя часть тела партнерши должна быть прогнута назад. Танцоры расположены не ровно напротив друг друга — партнерша стоит со смещением вправо.



Партнер придерживает партнершу за спину, кладя правую руку под ее левую лопатку — именно придерживает, а не тянет к себе. Партнерша при этом кладет левую руку чуть ниже правого плеча партнера. Левая рука партнера находится на уровне плеча и держит кисть партнерши.

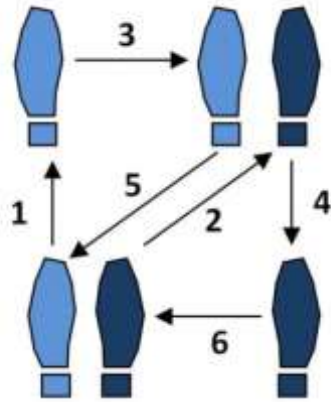
Головы обоих танцующих повернуты влево, взгляд направлен через правое плечо своего визави.

Основной шаг вальса

Позиция ног, с которой танцоры начинают танцевать — шестая, то есть носки, и пятки параллельно сведены вместе. Для данного танца характерен приставной шаг, когда одна нога следует за второй и осуществляется легкое скольжение по паркету. Не забывайте, что все движения в вальсе плавные, преисполненные благородства и изящества.

Основное базовое движение — это вальсовый квадрат, который танцоры словно бы рисуют на полу. Выполняется он следующим образом.

На «раз» ведущий партнер шагает вперед с левой ноги, немного согнув колени, и в конце слегка приподнимается, на полупальцы. На «два» шагает вправо, с точно таким же противодействием и подъемом на полупальцы. На «три» левая нога, все так же на полупальцах, приставляется к правой ноге и опускается на всю ступню целиком в самом конце такта.

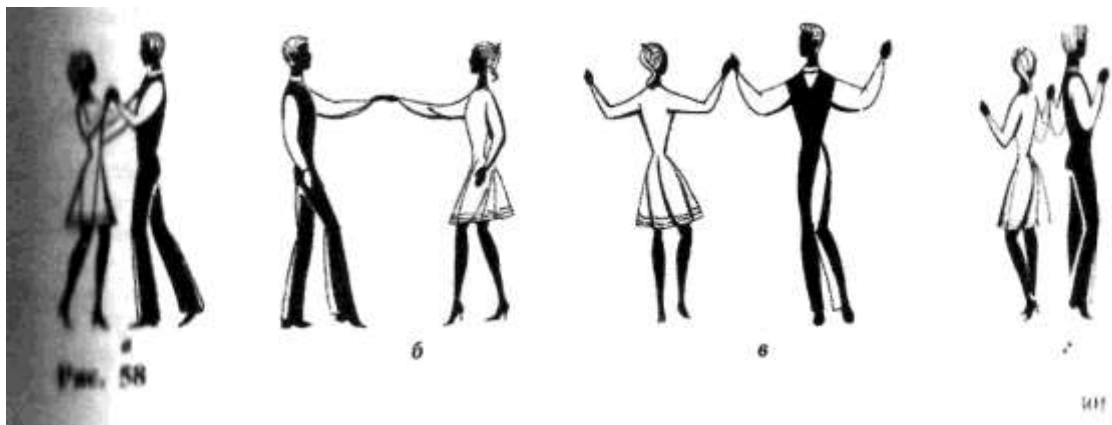


Партнерша совершает точно такие же движения, однако, в их зеркальном отображении: в направлении назад и влево, с правой ноги, приставляя ее к левой ноге.

Второе движение, точно такое же, только с изменением положения ног — партнер шагает назад с правой ноги, приставляя ее к левой ноге, а партнерша шагает вперед с левой ноги, приставляя ее к правой. Вот так мы и «нарисовали» квадрат.

По похожему принципу выполняется фигура под названием «перемена», которая также выполняется на тройной счет: танцующие стоят по диагонали к центру; партнер ставит вперед правую ногу, отставляет влево левую ногу на носок и приставляет к ней правую с носка на каблук. Партнерша, в свою очередь, ставит назад левую ногу, переносит правую ногу вправо и ставит рядом левую.

Работа в парах.





a



б



в



г



а



б



в



г



д