

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования «Кудрово»  
Всеволожского района Ленинградской области

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «17» августа 2016 г.



Образовательная программа дополнительного образования

**«ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС»**

Художественной направленности

Педагог дополнительного образования  
Ермолаева Мария Сергеевна  
Продолжительность освоения программы: 1 год  
Возраст учащихся с 14-18 лет

Ленинградская область  
2016 год

## **Структура программы**

### **1. Пояснительная записка**

Цель программы

Задачи программы

### **2. Учебный тематический план и содержание занятий 1 года обучения**

Содержание программы 1 года обучения

### **3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### **4. Список литературы**

## 1. Пояснительная записка

Программа деятельности студии танцев «Школьный вальс» является программой художественной направленности.

Новизна данной программы заключается в том, что, аккумулируя опыт известных в стране танцевальных студий, школ бального танца, автор программы создала свою собственную, сделав ее доступной и понятной для восприятия.

### Актуальность

Танец – вид искусства, в котором художественные образы возникают из ритмически четкой смены систематизированных выразительных положений человеческого тела. Отбор танцевальных позиций и их организация т.е. формирование танцевальной схемы является частью многовековой культуры, что в историческом процессе связано с особенностями жизни и быта каждого народа. Танец достиг большого совершенства уже в древние времена. Красота танцевальных образов, доставляющая эстетическое наслаждение, определяет их содержанием, она связана со способностью искусства танца передавать в обобщенной форме лучшие черты характера народа, его художественной культуры, раскрывать художественную жизнь человека.

### Педагогическая целесообразность

Танец, как никакой другой вид искусства, способствует всестороннему развитию ребёнка, т.к. затрагивает все стороны воспитания:

- умственное - знания по основам хореографии, музыкальные знания, основы здорового образа жизни, эстетика и этика, история танца и т.д.;
- эстетическое - как познания прекрасного в окружающем мире, во взаимоотношениях людей, в произведениях искусства, оно направлено на развитие способностей «творить по законам красоты»;
- физическое - способствует формированию здорового, оптимистически настроенного человека, выработке таких качеств, как выносливость, настойчивость в преодолении физических трудностей, дисциплинированность, инициатива и т.д.

Красота здорового человеческого тела, частично созданного самим танцором, красота музыки, ритмов, красота образов, как пластических, так и духовных, красота человеческих отношений и мироощущений. Всё это могло выразиться в танце. И чем больше положительного танцор несёт в себе, тем проще и доступней ему поделиться эмоциями со зрителем посредством пластики.

Таким образом в студии танцев «Школьный вальс» сходятся главные меридианы становления личности.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих принципов:

- Сознательности и активности
- Наглядности обучения
- Системности и последовательности
- Непрерывности образования и воспитания

- Научности
- Связи теории с практикой.

Основанием для разработки программы являются следующие нормативные документы.

- Федеральный закон № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Цель программы:** способствовать самореализации учащегося в области спортивного бального танца.

**Задачи 1-го года обучения:**

1. Обучать школьников азбуке танцевальных движений, элементам музыкальной грамоты, способствовать развитию координации и пластики, формировать правильную осанку.
2. Прививать навыки хорошего тона и правил поведения.
3. Гармонично развивать двигательные, танцевальные и художественно-творческие способности учащихся.
4. Воспитывать художественный вкус, развивать чувство коллективизма и взаимовыручки, взаимоуважение партнёров.

В коллективе занимаются дети в возрасте от 14 до 18 лет

Программа рассчитана на 1 год обучения. Отведено 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Программа предусматривает групповые и индивидуальные занятия с учащимися, имеющими определённые результаты и успех.

Количество воспитанников в группе 1 года обучения – 20-30 человек (10-15 пар)

**К концу 1-го года обучения учащиеся должны знать:**

- Основные элементы ритмической гимнастики:
  - а) элементы музыкальной грамоты;
  - б) ритмические упражнения
- Основные элементы танцевальной грамоты:
  - а) Основные танцевальные шаги;
  - б) Тренировочные упражнения
- Основы танцевальной азбуки;
- Современные танцы в ритме «диско»;
- Основные шаги и элементы фигурного вальса

**должны уметь:**

- Отличать характер музыки, темп, строение музыкального произведения, динамичные оттенки.

- Уметь держать осанку, уметь точно менять направления движений в танце, уметь использовать мышечное напряжение и уметь расслабляться, знать и уметь использовать правила использования отдельного движения.
- Уметь выполнять ритмично тренировочные упражнения, быть скоординированными.
- Выполнять комплекс танцевальных упражнений.
- Уметь танцевать «диско» танцы: «Чикаго», «Вару-вару», «Тревольта», «Соул».
- Уметь выполнять основные танцевальные шаги европейской программы, различать характер музыки.
- Выполнять упражнения, направленные на эстетическое восприятие движений.

### Оценка результатов обучения

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

- Оперативный (осуществляется на каждом занятии);
- Поэтапный (после освоения раздела учебной программы);
- Итоговый контроль (конкурсы, фестивали, показательные выступления).

### 2. Учебный тематический план и содержание занятий 1-го года обучения

№	Раздел программы	Кол. часов	Теория	Кол. часов	Практика	Кол. часов
1	Вводное занятие. Набор и формирование групп	2	Путешествие в мир танца. Беседа с учащимися о целях и задачах танцклуба	1	Мини-концерт учащихся старших групп	1
2	Музыкальные ритмы	10	Понятие музыкального ритма в танцах	3	Различные музыкальные ритмы. Упражнения на ритм.	7
3	Танцевальная азбука	20	Требования, предъявляемые к исполнителям, точность направления, понятие о выворотности, музыкальности.	4	Построение и перестроение в парах.	16

№	Раздел программы	Кол. часов	Теория	Кол. часов	Практика	Кол. часов
4	Танцевальная гимнастика	30	Беседа на знание танцевальной гимнастики для освоения техники исполнения вальса и танго	4	Упражнения для пластики рук, ритмики ног и корпуса. Дискотанцы	26
5	Основные танцевальные шаги в вальсе	20	Краткие сведения о видах вальса.	1	Изучение танцевальных шагов и элементов европейской программы – Медленный вальс, Венский вальс	19
6	Основные танцевальные шаги в танго	20	Краткие сведения о видах танго	1	Изучение танцевальных шагов и элементов танго	19
7	Основы вальса	20	История возникновения вальсов, основные фигуры	2	Фигуры: перемены по линии танца, большой и малый квадраты, правый поворот, движения фигурного вальса.	18
8	Основы танго	20	История возникновения танго, основные фигуры	2	Фигуры: большой и малый квадраты, левый поворот, фэйв-степ, пивоты	18
9	Итоговое занятие	2			Праздник танца	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>		<b>18</b>		<b>126</b>
Занятия 2 раза в неделю по 2 часа						

### Содержание программы 1-го года обучения

#### Тема 1 Вводное занятие

Беседа с учениками о целях и задачах, о правилах поведения на уроке танца, о форме одежды на занятиях, Организационное родительское собрание, инструктаж по технике безопасности.

#### Тема 2 Музыкальные ритмы

Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (весёлая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального

произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте, пиано, стакатто, легатто), акцент.

Практические занятия Ритмические упражнения с музыкальным заданием: начало и окончание движений вместе с музыкой, различие музыкальных частей. Определение характера танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передача динамических оттенков в движении. Построения и перестроения: в ряды, по линии танца, свободное размещение в зале, в танцевальной группе. Перестроения в паре: обход одним партнёром другого; обход без поворота.

### Тема 3 Танцевальная азбука

Требования, предъявляемые к исполнителям: осанка, мышечное напряжение (сила движения) точность направления, понятие о выворотности стопы, музыкальности; знание правил исполнения каждого отдельного движения, знание позиций.

Практические занятия: Позиции классического танца. Постановка корпуса. Позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5 и 6. Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону и вперед по 1-й и 3-й позиции. Полукруг ногой (деми рон де жамб), вперед - в сторону и в сторону-вперед по 1-ой позиции. Ритмические прыжки по 6 позиции. Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю в 2-ю позицию и обратно. Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю во вторую позицию и обратно. Подъём на полупальцы по 6-й и 1-й позиции. Повороты головы вправо и влево.

Исполнение вальса и танго предполагает определённый уровень развития музыкальных способностей. Ведь движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма, подчиняться общему характеру музыки. Музыкальность исполнения зависит в первую очередь от уровня развития музыкально-ритмического чувства, которое характеризуется, как способность активно переживать (отражать в движении) музыку и впоследствии этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального движения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, умение выделять сильные и слабые доли такта, ритмично исполнять движение танца. Перед изучением какого либо танца ритмические упражнения строятся в зависимости от ритмической структуры и характерных особенностей данного танца – это способствует его быстрому восприятию. Ритмические упражнения включаются в тренировочную часть урока в первый период обучения. Упражнения строятся из хлопков в ладоши и шагов. Каждое упражнение чередуется на 8-16 тактов.

#### Практическое занятие:

- Хлопки на каждую четверть, шаги
- Хлопки на первую четверть такта, шаги
- Хлопки на каждую восьмую долю такта
- Хлопки с паузой, шаги
- Синкопированные хлопки, притопы
- Хлопки с шагом на месте или продвижением.

#### Тема 4: Танцевальная гимнастика (тренировочные упражнения)

Тренировочные упражнения играют важную роль при обучении бальному танцу. Танцевальная гимнастика – это упражнения для освоения техники танца, необходимые для приобретения учащимися танцевальных навыков, легкости, грациозности, умению ориентироваться в пространстве. Кроме того, специальные тренировочные упражнения позволяют учащимся развивать зрительную и моторную память, быстроту реакции и как следствие легче разучивать и осваивать танцевальный репертуар. Тренировочные упражнения бального танца несут двойную нагрузку: разминочно-тренировочную и подготовительную, облегчающую освоение танца. Основу учебно-тренировочного комплекса упражнений составляют наиболее полезные для бальной хореографии упражнения классического и характерного танца. Кроме того, в качестве тренировочных упражнений используются некоторые танцевальные движения изучаемых танцев – это позволяет быстрее овладеть стилем, присущим данным танцам. Упражнения используются в начале в медленном темпе и по мере освоения и овладения движением темп исполнения ускоряется с чередованием быстрых и медленных движений.

Практические занятия:

- Комплекс упражнений для рук
- Комплекс упражнений для ног
- Комплекс упражнений для тела
- Современные танцы в ритме «Диско»

Краткие сведения об истоках развития танцев данного раздела, характерные особенности стиля и техники изучаемых танцев. Особенности парных танцев свободной композиции (ведущая роль партнёров), ритмическая точность. Первоначальное представление о рисунке танца.

Практические занятия, репертуар:

- «Вару-вару». Авторская композиция. Хореография В.Калнынь
- «Чикаго». Свободная композиция
- «Соул»
- «Травольта»

#### Тема 5 и 7: Основные танцевальные шаги в вальсе и его основы

Краткие сведения о развитии танца данного раздела, характерные особенности изучаемых танцев: музыка европейских и латиноамериканских программ, стиль и техника, ведущая роль партнера, слитность соединения фигур, необходимость слаженности действий, ритмичная точность. Танец-игра, его особенности и характер.

Практические занятия. Репертуар:

А) «Медленный вальс»

- Танцевальная музыка имеет следующую структурную форму: 4 такта вступление, а затем фразы по 8 тактов.
- Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , темп медленный 31-32 такт  
основной шаг: балансе, квадраты большие, квадраты маленькие, закрытая перемена с правой ноги (вперед и назад), закрытая перемена с левой ноги



(вперед и назад), правый поворот, половина правого поворота, спин-поворот, половина левого поворота, вторая половина левого поворота, синкопированное шассе, виск, плетение, наружная перемена

Б) «Венский вальс»

Правое и левое вращение м/р 3/4 – темп умеренно-быстрый.

Променад

Лодочка

Глиссад

До-за-до

Тема 6 и 8: Основные танцевальные шаги танго и его основы

Краткие сведения о развитии танца данного раздела, характерные особенности изучаемого танца: музыка танго, стиль и техника, ведущая роль партнера, слитность соединения фигур, необходимость слаженности действий, ритмичная точность, контрастность вижений. Практические занятия. Репертуар

- Противодвижение корпуса, повороты, ведение, подъёмы, снижения
- Контраст – резкая смена характера движения
- Приставка – рабочая нога на выполненном подъёме
- Приставки и браш по шестой позиции
- Смена ног через приставку в другую приставку – бесповоротный твист
- Повороты на опорной ноге
- линии танца Поворотный твист
- Поворотный твист – приставка в повороте
- Позиции в паре в танце танго
- Квадраты
- Левый поворот
- Файв степ
- Выход променад
- Закрытый променад
- Зацепка
- Калесита, карусель
- Прогулка
- Повороты
- Ронд
- Перенос

Тема 9: Итоговое занятие

Праздник танца – показательные выступления «Хочу танцевать».

### 3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Эффективность любого занятия определена использованием разнообразных форм его проведения. Ученик должен быть включён в различные виды деятельности (индивидуальная, групповая, коллективная) т.к. каждая деятельность выполняет свои специальные задачи.

Построение специального занятия не заставляет заучивать определённый комплекс движений, а при помощи различных упражнений обучает тело и воспитывает сознание исполнителя, чтобы он мог действовать так же свободно, разнообразно и выразительно, как это требует педагог. Это основная учебная задача, её надо хорошо понимать и умело претворять в жизнь.

Основным требованием к занятию считается направленное обучение, следовательно, нужно обдуманно строить как весь урок, так и каждый его структурный элемент. Столь же обдуманны и целенаправленны, должны быть и все замечания педагога. Педагог должен помнить, что он призван формировать не только исполнительскую технику, но и морально-эстетические качества учащегося. От этого зависит то, как будет его ученик создавать на сцене танцевальные образы.

Теоретический аспект проблемы планирования и проведения танцевальных занятий индивидуальных, групповых и коллективных форм заключается в следующем:

- Коллективная форма работы создаёт возможность взаимообмена, взаимообогащения, эмоциональной зараженности и тем самым поднимает активность каждого ученика;
- При групповой работе между педагогами и учениками возникают более близкие контакты и создаются условия для проявления эмоций, выражения потребности развития интересов, большие возможности содержания и способов передачи информации, оказания помощи каждому ученику;
- Индивидуальная работа позволяет дифференцировать содержание, степень трудности заданий, способы действия и пр. Создает благоприятные условия для формирования индивидуального стиля деятельности.

#### Методическое обеспечение основных разделов программы

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Методы и приёмы	Использование наглядности, ТСО	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Набор и формирование групп	Беседа Мини-концерт учащихся старших групп	Словесный Наглядный	Показ учащимися студии танцев	Опрос
2.	Комплекс общеразвивающих	Беседа Тренировка	Словесный (объяснение, описание,	Просмотр и изучение видеоматериал	Зачётный просмотр

	физических, танцевальных упражнений		указание, беседа) Наглядный (показ) Практический (выполнение комплекса аэробных упражнений)	а: комплекс аэробных упражнений Видеопроектор, DVD.	
3.	Основы музыкальных ритмов	Тренировка	Словесный (объяснение, описание, указание, беседа) Наглядный (показ) Практический (выполнение ритмических упражнений с музыкальными записями)	Показ педагогом ритмических упражнений CD, DVD.	Зачётный просмотр Танцевальные номера
4.	Танцевальная азбука	Беседа Тренировка	-/-	-/-	-/-
5.	Ритмическая гимнастика	-/-	Словесный (объяснение, описание, указание) Наглядный (показ) Практический (упражнения из хлопков в ладоши и шагов, на координацию)	-/-	Урок - соревнование
6.	Танцевальная гимнастики	-/-	Словесный (объяснение, описание, указание) Наглядный (показ) Практический (упражнения для пластики рук, ритмики		Мини-соревнование

			ног и корпуса)		
7.	Современный танец в ритме диско	-/-	Словесный Наглядный Практический (упражнения на отработку техники исполнения)	Просмотр выступлений учащихся на смежных занятиях	Танцевальный турнир Соревнование
8.	Основные базовые фигуры и хореография. Композиция пройденных танцев и основные шаги новых танцев	Беседа Тренировка	Словесный Наглядный Практический (Упражнения на выполнение основных шагов европейских танцев и танго вальса. Упражнения на выполнение базовых фигур.)	Показ педагогом Просмотр видеоуроков ведущих специалистов в этой области	-/-
9.	Образ и характер танца	Беседа Тренировка	Словесный Наглядный Практический (упражнения на отражение образа через характер музыки, положений рук, поз; через технические особенности владения телом)	Показ Просмотр выступлений Просмотр видеозаписей	Показательные выступления
10.	Концертно-показательная программа	Тренировка	Словесный (объяснение, указание, обсуждение) Наглядный (показ, просмотр) Практический (репетиция)	Показ педагогом Видеозаписи Аудиозаписи	Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах, открытых уроках для родителей, в телевизионных программах
11.	Итоговое	Праздник	Практический	CD, DVD	Показательн

	занятие	танца			ые выступления «Хочу танцевать»
--	---------	-------	--	--	--

#### 4. Список литературы

1. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005 гг.
2. История танца. (Серия «ДЭ»). М. АйФ, 1997г.
3. Ключ к успеху. Сборник №10. Авторские программы педагогов дополнительного образования Восточного округа. Восточное окружное управление Московского комитета образования. М. 2002г. 280 с.
4. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Ленинград, 1980г.
5. Лукьянова Е. Дыхание и хореография. М. Искусство. 1979г.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М. 1995г. 32с.
7. Сборник нетиповых программ дополнительного образования детей, выпуск №2, Пензенский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования. 2000г. 492с
8. Кудряков В. Приглашаем танцевать, - М., 1982.
9. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М., 1988.
10. Лутошкина А.Н. Эмоциональная жизнь детского коллектива. – М., 1978.
11. Программа «Ритмика и бальные танцы», - М., «Просвещение», 1997.
12. Ротест Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, - М., 1986.
13. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волевой характер. – М., 1986.
14. Современный бальный танец (под ред. Строганова В.И). - М., 1978.
15. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики и бальной хореографии. – М., МГИК, 1976.
16. Степанова Л.Г. Новые бальные танцы. – М., «Советская Россия», 1973.
17. Тарасов Н.И. Классический танец. – М., «Искусство», 1981.
18. Нормативные документы ООСО «СОЮЗ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА РОССИИ»
19. Сайт: [www.rusdsu.ru](http://www.rusdsu.ru)
20. Сайт: [ballroom.ru](http://ballroom.ru)