

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ВЫБОРГСКИЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

РЕКОМЕНДОВАНА
к утверждению педагогическим советом,
протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ «Рощинский ЦО»
№232/ОД от 29.08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛЬНЫЙ Вальс»**

Срок реализации программы: 1 год обучения
Составитель: Педагог дополнительного образования
Зылькова Ирина Александровна.

пос. Рощино, 2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

Программа создана в 2019 г., Отредактирована в 2020г.,2021г,2022г..в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Приложение №3).

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития личности ребенка в школе. Специфика обучения связана с физической нагрузкой в сочетании с умственным трудом и творческой деятельностью учащихся. Основная цель хореографического обучения учащихся – способствовать их эстетическому и музыкальному развитию. Также занятия способствуют физическому развитию ребенка, имеют общеукрепляющую направленность для его организма.

Данная программа призвана способствовать гармоничному развитию художественно-музыкальных, двигательнo-танцевальных и творческих способностей детей.

Основная цель программы научить детей усваивать несложные музыкальные ритмы, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как динамика, ритм, темп; воспитывать культуру поведения и общения; знакомить учащихся с многообразием танцевальных форм, классического, современного, бального танца, показывать историю их развития; прививать любовь к хореографическому искусству.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техники исполнению элементов бального танца, ритмических упражнений и элементов классической и современной хореографии;
- овладеть раскрепощенностью в танцевальных движениях;
- совершенствовать двигательные способности;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения в парах учеников;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Развивающие:

- развивать чувства ритма;
- развить коммуникативные способности;
- прививать необходимые навыки здорового образа жизни;
- формировать правильную осанку, профилактику плоскостопия;
- расширять кругозор учащихся, активизировать познавательные процессы;

Воспитательные:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- содействовать формированию навыков общения в коллективе и в паре с представителями противоположного пола;

Отличительная особенность:

Данная программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний, представлений, но и на развитие уверенности в себе. Также готовность умения, танцевальные навыки использовать под мелодии различных ритмов в разнообразных условиях и в различном окружении.

Программа рассчитана на детей в возрасте 16-18 лет

Срок реализации данной программы - 1 год

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий – аудиторные

Формы организации образовательной деятельности является занятие, проводимое фронтальным, парными и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основными формами занятия являются тренировка, беседа, выступления, конкурс, праздник.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 ак.ч. согласно Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (приложение № 3)
Общее количество часов по программе 72.

Материально-техническое обеспечение: хореографический зал, зеркала, станки, музыкальный центр, хореографическая форма одежды, сценические костюмы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

По окончанию обучения дети должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях.
- предупреждение травматизма.
- правила передвижения по линии танца в разны стилиа и направлениях хореографического искусства.
- терминологию классического, бального и современного танца
- метроритмические раскладки исполнения движения, особенности и традиции изучаемых направлений.

Владеть: культурой исполнения, хореографической памятью, техникой движения.

Уметь:

- понимать выразительность элементов танца и музыки в передачи определенного содержания;
- выполнять классический экзерсис, бальный, и современный тренаж;
- передавать в движении сложные ритмические рисунки танца;
- исполнять технически сложные движения, вращения.

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на праздниках школы, конкурсах районного и областного и международного уровня.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные:

- овладение танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность выполнять разминочные упражнения;
- иметь представление об отличительных особенностях элементов хореографического искусства.

Метапредметные:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;

- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;

Личностные:

- доброжелательность, применение общепринятых норм вежливости в общении;

- уважительное отношение в паре, в коллективе;

- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;

Учебно-тематический план

	Наименование разделов программ	Количество учебных часов			Формы проведения промежуточной аттестации теории практики
		Всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	Наблюдение, анализ.
2.	Коллективно-порядковые упражнения	8	1	7	Наблюдение, анализ, зачет
3.	Основы классического танца	15	4	11	Наблюдение, анализ.
4.	Основы современного танца	20	4	16	Наблюдение, анализ, зачет
5.	Основы бального танца	15	5	10	Наблюдение, анализ, зачет
6.	Ритмические упражнения	10	2	8	Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета.
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	3	-	3	Выступление праздничных концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях
		72	17	55	

Содержание разделов программы.

1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

2. Коллективно-порядковые упражнения

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика:

- ходьба, бег,
- прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе
- упражнения на развитие ориентации в пространстве.
- построение в линии, шеренгу, колонну по одному.
- перестроение из колонны по одному в пары и обратно.
- построение в диагональ, две диагонали.
- построение в круг, сужение и расширение круга.

3. Основы классического танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца.

Практика:

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2;3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tandu в сторону по 1 п.н.
- battment tandu jete в сторону по 1 п.н.
- releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы)
- ^ *Kross(упражнения по диагонали)*
- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки
- Grand jete

4. Основы современного танца.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног изучение основных понятий: *поза коллапса, изоляция и полицентрия.*

Практика:

Позиции рук:

- Нейтральное, или подготовительное положение – аналогично подготовительному положению классического танца.
- Press-position
- 1, 2, 3; Jerk position
- Положения: jazz hand,

Позиции ног:

- 1,2,3,4,5

Кросс:

- Шаги; flat step, camel walk, latin walk
- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере

Прыжки:

- с двух ног на две (jump)
- с одной ноги на другую с продвижением (leap)
- с одной ноги на ту же ногу (hop)
- с двух ног на одну.

5. Основы бального танца.

Теория: Знакомство с понятиями бытового бального танца.

Практика:

- положение корпуса, положение в паре;
- понятия «контакт», «крест»;
- понятия «свинг», «толчок»;
- танцевальные элементы бытового бального танца;
- основной шаг вальса;
- изучение основных фигур танца вальса;
- танец «Фигурный вальс»;
- смена мест, соло-поворот;
- изучение и отработка основного шага (балансе)
- основных фигур повороты, зеркальце, смена мест, соло-поворот, правый поворот в паре по 3-ей позиции.

6. Ритмические упражнения.

Теория: Элементы танцевальной азбуки, содействующие освоению основ музыкальной грамоты с произведениями акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.

ритмических упражнений.

Практика: понятие о танцевальной координации;

- упражнения на координацию в танце;
- освоение пружинных,
- маховых, плавных движений.
- изоляция:
- голова: крест, квадрат, круг, полукруг;
- плечи: вверх-вниз, вперед-назад, твист, круг, полукруги;
- грудная клетка: подъем вверх, квадрат, полукруги;
- бедро: круг, вращение.

7. Постановочная работа и концертная деятельность.

Практика: Показательные выступления на концертах, конкурсах, фестивалях.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .

Первый год обучения.					
№	Раздел, тема	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Фронтальная	Объяснительно – иллюстративный Беседа	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Коллективно-порядковые упражнения	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно – иллюстративный, программированный Практические занятия	Методическая литература, магнитофон	Наблюдение, анализ, тесты
3.	Основы классического	Фронтальная	Объяснительно - иллюстративный,	Методическая литература,	Наблюдение, анализ.

	танца	Групповая индивидуальная	репродуктивный, программированный Тренировка	музыкальный материал, музыкальный центр	
4.	Основы современного танца	Фронтальная Групповая парная	Объяснительно – иллюстративный, программированный репродуктивный Тренировочный процесс	Методическая литература, хореографический зал, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
5.	Основы бального танца	Фронтальная парная	Объяснительно – иллюстративный, программированный, Практические занятия	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
6.	Ритмические упражнения	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно – иллюстративный	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ, соревнования
7.	Постановочная работа и концертная деятельность	Фронтальная Групповая	Программированный	Аудио и видео материал	Концерты, Конкурсы, фестивали наблюдение, анализ,

Критерии результативности освоения программы:

№ П/п	Критерии	Показатели		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий-1 балл
1	Информативность	Прочные систематизированные знания танцевальной азбуке. Стремление к самостоятельному приобретению знаний. Свободное применение знаний в практической деятельности.	Имеются несущественные пробелы в системе знаний танцевальной азбуке, отдельные затруднения в применении знаний в практической деятельности.	Занятие не систематизированы. Имеются серьезные затруднения в применении знаний в практической деятельности.

2	Мастерство	Качественное исполнения танцевальных элементов разного уровня сложности. Высокий уровень самостоятельности при выполнении работ. Стремления участвовать в концертных номерах.	Качественное исполнения танцевальных элементов. Проявление самостоятельности. Участие в концертных номерах.	Выполнение танцевальных элементов с помощи педагога. Невысокие качественные показатели работ. Крайне редкое участие в концертных номерах.
3	Творчество	Наличие устойчивого познавательного интереса к хореографическому искусству. Способность к самостоятельному изучению и работе над собой.	Присутствие познавательного интереса. Ограниченная способность к принятию собственной идеи и ее реализации.	Неустойчивый познавательный интерес. Отдельные проявления работы над собой на основе поддержки руководителя.
4	Коммуникативность	Хорошая способность общения на основе общепринятой этики. Доброжелательность, уважение друг к другу в сочетании с умением работы в коллективе на основе взаимовыручки, товарищества и взаимопомощи	Этическое воспитание присутствует. Недостаточное уважение к товарищам по учебной группе. Умение работы в коллективе слабое.	Низкое этическое воспитание, раздражительность, недоброжелательное отношение к другим учащимся. Низкий коллективизм, замкнутость. Взаимовыручка, поддержка находятся на низком уровне.
5	Способность к самоконтролю и самооценке.	Развито умение оценки собственных сил и возможностей. Объективность в оценивание результатов своей деятельности и работы других. Развито чувство рефлексии. Восприятие критики - адекватное.	Недостаточное развитие чувства самооценки (преувеличение) недостаточная объективность результатов своей деятельности и работы группы. Рефлексия занижена. Восприятие критики болезненное.	Низкий уровень самооценки. Необъективность в оценивание результатов деятельности группы и своей. Способность к рефлексии – отсутствует. Негативное восприятие критики
6	Способность развития и самосовершенствования	Самостоятельная ориентация в поиске необходимой информации в различных источниках (компьютер, литература). Наличие стойкой потребности в повышении своей образовательной деятельности. Стремление	Недостаточное ориентирование в поиске информации. Средний уровень потребности в повышении своей образованности. Ограниченность в стремлении реализации	Нежелание повышения своей информированности, отсутствие ее поиска. Низкий уровень стремления к повышению образованности, отсутствие желания

		к реализации своих способностей. Четкое представление своего последующего образовательного пути и места в обществе.	своих способностей и выборе дальнейшего пути развития личности.	реализации собственных способностей и не виденье своего дальнейшего пути развития.
7	Отношение к занятиям	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Инициативность. Интерес, активность.	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Присутствие интереса. Пониженный уровень активности.	Нерегулярное посещение занятий. Участие в работе без выраженного интереса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ж.Е.Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В.Загрядская «Ритмика в школе
- 2.Третий урок физической культуры 2014г
3. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 1964 г.
- 4.Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
- 5.Плаксина –Кныш Н. В.Авторская программа по ритмике для общеобразовательных школ Тула -1998.
- 6.Анисимова В. В. Предупреждение нарушений осанки у детей.-М., 1959
7. Ю.Е. Соколовский «Основы педагогики балльной хореографии», Москва,1976г.

Календарный учебный график

(2022--2023 уч. год)

дополнительная общеразвивающая программа

«Школьный вальс»

Первый год обучения

Комплектование групп: с 15.08–15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»

Начало учебного года: 01.09 2022 г.

Окончание учебного года: 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2023 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы: 01.01.23г.-08.01.23 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2021г.-30.12.21г.	16
2-ое полугодие	09.01.22 г.- 31.05.22 г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
04.11.2022г. «День народного единства».	
03.11.2022г. –укороченный рабочий день	

31.12.2023г. «Новогодний праздник»	
23.02.2023г –«День защитника Отечества»	
08.11.2021 г. «Международный женский день»	
01.05.2023г. «Праздник весны и труда»	
08.05.2022 г.- Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час	
09.05.2023 г., «Праздник Победы ВОВ»	

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			аудиторная	2	Введение	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
2	сентябрь			аудиторная	2	ходьба, бег	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
3	сентябрь			аудиторная	2	постановка корпуса, апломб	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
4	сентябрь			аудиторная	2	изучение позиций ног: 1,2;3,6	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
5	октябрь			аудиторная	2	plié (по 1 и 2 позиции ног)	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
6	октябрь			аудиторная	2	изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;	МБОУ «Рощинский ЦО»	викторина
7	октябрь			аудиторная	2	battment tandu в сторону по 1 п.н.	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
8	октябрь			аудиторная	2	прыжки, галоп, шаг польки	МБОУ «Рощинский ЦО»	викторина
9	ноябрь			аудиторная	2	battment tandu jete в сторону по 1 п.н.	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
10	ноябрь			аудиторная	2	releve по 6 п.н.(подъем на полупальцы) положение	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ

						корпуса, положение в паре		
11	ноябрь			аудитор ная	2	<i>Kross</i> (<i>упражнения по диагонали</i>) - танцевальный шаг	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
12	ноябрь			аудитор ная	2	боковой галоп танцевальн ые элементы бытового бального танца -основной шаг вальса	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
13	декабр ь			аудитор ная	2	тройной ход	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	викторина
14	декабр ь			аудитор ная	2	танцевальный бег	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
15	декабр ь			аудитор ная	2	махи вперед, в сторону	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
16	декабр ь			аудитор ная	2	«ножницы»	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
17	декабр ь			аудитор ная	2	подскоки	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	викторина
18	январь			аудитор ная	2	упражнения на развитие ориентации в пространстве	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
19	январь			аудитор ная	2	Grand jete	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
20	январь			аудитор ная	2	Позиции рук: Нейтрально е, или подготовите льное положение	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
21	Февра ль			аудитор ная	2	Press-position Работа над постановкой «Вальс»	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ

22	Февраль			аудиторная	2	1, 2, 3; Jerk position	МБОУ «Рощинский ЦО»	викторина
23	февраль			аудиторная	2	построение в линии, шеренгу, колонну по одному	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
24	Февраль			аудиторная	2	1, 2, 3; Jerk position	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
25	Март			аудиторная	2	Положения: jazz hand грудная клетка: подъем вверх, квадрат, полукруги	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
26	Март			аудиторная	2	перестроение из колонны по одному в пары и обратно	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
27	Март			аудиторная	2	Позиции ног: - 1,2,3,4,5	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
28	Март			аудиторная	2	Кросс:шаги flat step	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
29	Март			аудиторная	2	построение в диагональ, две диагонали	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
30	Апрель			аудиторная	2	camel walk, latin walk	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
31	Апрель			аудиторная	2	основных фигур повороты, зеркальце, смена мест, соло-поворот, правый поворот в паре	МБОУ «Рощинский ЦО»	Наблюдение
32	Апрель			аудиторная	2	основной шаг вальса	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
33	апрель			аудиторная	2	построение в круг, сужение и расширение круга	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ
34	Май			аудиторная	2	Прыжки: - с двух ног на две (jump) Работа над	МБОУ «Рощинский ЦО»	Опрос, анализ

						постановкой «Вальс»		
35	май			аудитор ная	2	Позиции ног: - 1,2,3,4,5 основных фигур повороты, зеркальце, смена мест	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Наблюден ие
36	май			аудитор ная	2	Прыжки с одной ноги на другую с продвижением (leap) Работа над постановкой «Вальс»	МБОУ «Рощинс кий ЦО»	Опрос, анализ
					72ч.			