

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

Принято  
Протокол заседания  
Педагогического совета  
От 28.08.2023 г. № 1

Утверждено  
Приказ директора  
МБОУ «Тотемская СОШ 2»  
от 28.08.2023 г. № 100

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Вдохновение»**

Составитель:

Федотовская Галина Николаевна

Тотьма

2023 г

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительное общеобразовательная общеразвивающая программа "Вдохновение" представляет образовательный курс по изучению вальса в выпускных классах.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление и фантазию. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вдохновение» относится к художественной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими дополнениями и изменениями),
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. и Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г., №629).
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Тотемская СОШ №2».

Данная программа направлена на:

- развитие мотивации обучающегося к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- создание условий для социализации и адаптации обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа ориентирована на развитие личности, ориентирована на творческое и эмоциональное развитие школьника, на развитие его коммуникативной сферы личности, содействие социализации, выявление и развитие задатков и творческих способностей.

### **Актуальность программы**

Актуальность и новизна данного образовательного курса заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений детей, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа «Вдохновение» позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами 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. В классах, где проходит курс изучения вальса традиционно в конце учебного года проводятся праздничные мероприятия "Последний звонок" и "Выпускной бал", венцом которых является исполнение прощального вальса.

Отличительные особенности программы «Вдохновение» обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцами, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Данная программа имеет «стартовый уровень» сложности: предусматривает начальное систематическое и последовательное обучение общехореографической подготовке, и основам классического и бального танцев. Программа ориентирована на работу со школьниками, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение бального танца — вальса и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу

«Вдохновение» включены упражнения и движения классического и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Занятия хореографией расширяют познавательные возможности учащихся в области истории, географии, литературы, музыки, фольклора, физической подготовки.

Программа позволяет работать с подростками без специального отбора, независимо от наличия у них специальных физических данных, в отличие от специализированных учреждений, но используемые методы обучения, опыт педагога, дают возможность ученикам объединиться овладеть основами фигурного вальса.

**Адресат программы** – обучающиеся 11-18 лет

**Срок освоения программы**- 1 год

**Объем программы** – 34 часа

**Режим занятий** – 1 раз в неделю по 40 минут.

**Наполняемость группы:** 8-29 человек

**Формы проведения занятий:**

- традиционные занятия,
- репетиции,
- беседы,
- концерты

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая и индивидуально-групповая.

**Методы, используемые при работе:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада (проработка и закрепление пройденного программного материала, раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение, воспитание художественного вкуса, создание хореографических композиций, выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности).
- метод повторения;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

**Цель:** овладение учащимися основами вальса

**Задачи:**

1. Развитие технических навыков в исполнении вальса;
2. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
3. Обеспечение эмоциональной разгрузки учащихся, формирование культуры движения;
4. Развитие умения согласовывать свои действия с другими обучающимися;
5. Воспитание доброжелательности в отношениях со сверстниками;
6. Развитие чувства ритма и координации движений.

**В основу программы были положены следующие принципы:**

- «от простого к сложному» (от элементарных движений на начальном этапе обучения к законченным комбинациям в конце обучения);
- «от медленного к быстрому» (разучивание танцевальных движений от медленного темпа на начальном этапе к быстрому в конце обучения);
- «посмотри и повтори» (развитие зрительных и технических навыков);
- «вместе с партнёром» (развитие танцевальных навыков в парном танце);
- «от эмоции к логике» (опора на эмоции ребёнка в первый год обучения и развитие логического осмысления танцевальных навыков к заключительному году обучения).

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- уметь проявлять заботу о партнере (партнерше) при взаимодействии в паре;
- соблюдать правила поведения на занятиях и правила общения в группе, паре;
- уметь правильно и адекватно относиться к собственным ошибкам; замечаниям ;
- проявлять настойчивость в достижении цели.

**Метапредметные:**

- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

**Предметные:**

- иметь представление об особенностях вальса;
- знать основные танцевальные позиции, основные шаги, элементы музыкальной грамоты.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Содержание программы**

**Учебный план**

№	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Модуль «Вдохновение»	9	25	34	Промежуточная аттестация в форме выступления на концерте (Май)

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Введение. «История возникновения и развития вальса»	2	1	1
2	Вспомогательно-тренировочные упражнения	4	2	2
3	Разучивание техники танцевального комплекса	6	2	4
4	Основные движения бального танца	10	2	8
5	Постановочная работа	8	2	6
6	Повторение и закрепление пройденного материала	2	-	2
7	Выступления	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Введение. «История возникновения и развития вальса (2ч)**

**Теория (1 ч.)** Беседа об Истории возникновения и развитии вальса.

Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца. Беседа по технике безопасности на занятиях.

**Практика (1ч)** Разучивание основных шагов, позиций рук, ног.

#### **Тема 2. Вспомогательно-тренировочные упражнения (4ч)**

**Теория (2ч)** Беседа о специальных вспомогательно - тренировочных упражнениях, которые даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам. Рассказ о необходимости данных упражнений и на что направлены те или иные движения.

**Практика (2ч)** Разминка. Разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Выполнение группы упражнений для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела.

#### **Тема 3. Разучивание техники танцевального комплекса (6ч)**

**Теория (2ч)** Беседа об элементарных понятиях, что представляет собой - бальный танец. Учащиеся знакомятся с принятыми сокращениями, терминологией, основными позициями ног в вальсе, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

**Практика (4ч).** Учащиеся учатся держать правильную позицию рук, ног, правильное положение в паре. Учатся делать поклон и реверанс. Учатся выполнять некоторые танцевальные «ключи», принятые в бальных танцах.

#### **Тема 4. Основные движения бального танца (10ч)**

**Теория (2ч)** Беседа с учащимися наиболее характерных 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

**Практика (8ч)** Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

#### **Тема 5. Постановочная работа (8ч)**

**Теория (2ч)** Обсуждение танцевальных композиций, составление концертных

танцевальных номеров.

**Практика(6ч)** Разучивание отдельных элементов и подготовка концертных номеров для выступлений.

**Тема 6. Повторение и закрепление пройденного материала (2ч)**

**Практика (2ч)** Подготовка вальса для выступления. Закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

**Тема 7. Выступления.(2ч)**

**Практика (2ч)** Выступления на концертах.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение программы**

**Техническое обеспечение и оборудование:**

Хореографический зал, станки, зеркала, ноутбук, телевизор, магнитофон SONY, музыкальные компакт диски.

**Танцевальные костюмы для «Вальса»**

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования – хореограф.

**Формы подведения итогов**

При реализации программы промежуточная аттестация проводится по окончании обучения.

Форма проведения промежуточной аттестации: участие в школьных мероприятиях, концертах.

**Система контроля и оценки освоения программы**

Критерии	Показатели	Формы контроля и оценки	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой) <i>Средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более половины) <i>Высокий уровень</i> (воспитанник освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой)	Устный опрос
	2. Владение специальной терминологией	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник, как правило, избегает употреблять специальные	Устный опрос

		термины) <i>Средний уровень</i> (воспитанник сочетает специальную терминологию с бытовой) <i>Высокий уровень</i> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) <i>Высокий уровень</i> (воспитанник освоил практически все умения и навыки, предусмотренные программой)	Наблюдение
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания) <i>Средний уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца) <i>Высокий уровень</i> (выполняет творческие задания с элементами творчества)	Творческое выступление

### **Критерии оценки для заданий, включенных в программу итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация предполагает оценивание освоения программы по двум параметрам: теоретическая подготовка и практические умения.

Для определения уровня освоения программы необходимо оценить все теоретические и практические задания. Если правильно выполнено 70% заданий и более – это соответствует высокому уровню освоения программы. От 60% до 70% - среднему уровню, менее 60% - низкому уровню.

### **Воспитательный компонент**

Программа сформирована с учетом программы воспитания, что дает возможность установить доверительные отношения между педагогом и воспитанниками, наладить отношения в детском коллективе.

Одно из направлений воспитания, реализуемое данной программой – художественное воспитание. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего

воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской.
2. А. Ваганова "Основы классического танца", Искусство, 1980
3. Р. Захаров "Искусство балетмейстера", искусство, 1954
4. В. Кудрявцева "Разрешите пригласить", 1,2,3 Советский композитор, 1977
5. Г. Настюков, "Вечер танца", Проф. издат, 1965
6. М. Короткова " Культура повседневности история костюма" Москва, 2002
7. А.В. Вербицкая "Основы сценического движения" Москва 1973
8. Современный бальный танец. Программа, Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуре, Москва 1987
9. Методика проведения историко-бытового и современного бального танца, программа Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуры. Москва 1987 г.

#### **Список литературы для детей:**

1. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
2. Ермаков Д. А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
3. Ермаков Д. А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Ермаков Д. А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000 г.

#### **1. Информационные ресурсы:**

2. Сайт: [esta.nm.ru/dance/fw.html](http://esta.nm.ru/dance/fw.html)
3. <http://chertkov.ucoz.ru/MethodMaterial/Muz/posobie.pdf>
4. Сайт: [www.valsis.ru](http://www.valsis.ru) (Учись танцевать вальс!)
5. <http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>
6. [http://tancor.spb.ru/f\\_waltz.htm](http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm)
7. [http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ\\_3Qup-Y](http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y)

