



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство Просвещения
Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Экспериментальный лицей имени Батербиева Муссы Мазановича»**

Утверждена
Приказом директора
№ 198 от «09» сентября 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Хореография»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Ладыгина Елена Павловна, педагог дополнительного образования

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	5
3	Учебный план	5
4	Календарный учебный график	6
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	7
6	Формы аттестации	7
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г.).

Актуальность программы: данная образовательная программа направлена на усиление эстетического развития современных школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы «Хореография». Начиная с XVIII и по сегодняшний день, балльная хореография придает уверенность в движениях, свободу и непринужденность в постановке фигуры, что положительным образом влияет на психический строй человека и повышает его самооценку. Ведущая идея программы: помочь становлению творческой личности ребенка в современном мире. В результате все учащиеся лица владеют историко-бытовыми, русскими, современными балльными танцами. Независимо, от того, в каком порядке будут разучиваться танцы, важно, что к концу учебного года обучающиеся будут полностью владеть всеми танцами, которые будут им предложены.

Цель программы : раскрытие творческих способностей учащихся через обучение балльным танцам.

Задачи:

- формировать духовно-нравственные ценности;
- формировать гражданскую идентичность и патриотизм;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать эстетические потребности.
- развивать навыки культурного общения и поведения в социуме;
- формировать ценностное отношение к труду.

Возраст учащихся: 11-17 лет.

Объем Программы: 34 часа.

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения по Программе: очная.

Планируемые результаты:

Учащийся будет знать:

- основные понятия курса - детский танец: музыкальный ритм и характер танцев Полонез, вальс, падеграс, сударушка, менуэт. Позиции рук и стоп. Название танцевальных элементов.

- основные понятия курса - европейский балльный танец: история происхождения танца Медленный вальс, музыкальный ритм и характер танца. Позиция рук и стоп. Название фигур.

-основные понятия курса - соревновательно-конкурсная деятельность: понятия - «соревнование», «судья», правила поведения на соревновании.

- основные понятия курса – общая физическая подготовка (ОФП): комплекс упражнений на развитие координации и укрепления мышечного корсета.

Учащийся будет уметь:

- самостоятельно под музыку исполнять композицию указанных танцев.

-применять правила поведения и перемещения по танцевальной площадке во время соревнования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Историко-бытовые танцы (10ч);

"Полонез", свободная композиция (строится на шаге полонеза вперед -назад, в поклоне и реверансе);

"Полька" (свободная композиция);

«Конькобежцы» (игровой танец, меняются парами)

«Падеграс» (свободная композиция)

«Вальс - мазурка» (па де буре, па балансе, вальс, голубец с шагом, шаг- ключ и поворот- ключ)

«Вальс - миньон» (шаг-глиссад и вальсовый поворот, балансе вправо, влево , с разворотом)

«Большой фигурный вальс» (балансе, вальсовая дорожка, правый поворот венского вальса, левый поворот венского вальса, рисунок танца- свободная композиция)

Польский танец "Краковяк", автор композиции Е. Даревская (парный, построен на галопе, флик-фляках, голубцах в повороте и шаге с подскоком в повороте).

«Гавот» (фр. gavotte, от прованс. gavoto, букв.— танец гавотов, жителей области Овернь во Франции) — старинный французский народный танец.

2. Русские народные танцы (10 ч.):

«Русский лирический», автор композиции Степанова Л.(парный, построен на переменном шаге, поворотах).

«Кадриль» (основные рисунки танца , свободная композиция)

«Барыня» (свободная композиция)

"Сударушка" - лирический бальный танец, построенный на основе русских народных танцев, бытующих на Урале, в Свердловской области. Танец является одним из вариантов русских кадрилей

3. Современные бальные танцы (4 часа);

"Медленный вальс" свободная композиция (переменные шаги правый, левый поворот, закрытая перемена).

«Фигурный вальс» (повороты вправо, влево, па балансе).

«Венский вальс» (правый, левый повороты).

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы, темы уроков (на каждую неделю день)	Кол- во часов			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Историко-бытовые танцы	10		10	
	"Полонез", свободная композиция (строится на шаге полонеза вперед - назад, в поклоне и реверансе); "Полька" (свободная композиция)	2		2	
	«Конькобежцы» (игровой танец, меняются парами)	2		2	

	«Падеграс» (свободная композиция)				
	«Вальс - мазурка» (па де буре, па балансе, вальс, голубец с шагом, шаг- ключ и поворот- ключ) «Вальс - миньон	2		2	
	«Большой фигурный вальс»	2		2	
	Польский танец "Краковяк «Гавот»	2		2	
2.	Русские народные танцы	10		10	
	«Русский лирический»,	2			
	«Кадриль»	2			
	Барыня»	3			
	"Сударушка	3			
3	Современные бальные танцы	4		4	
	"Медленный вальс	1			
	«Фигурный вальс»	2			
	«Венский вальс»	2			
	ИТОГО	34		34	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия начинаются 9 сентября 2024 года, окончание - 30 мая 2025 года.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество занятий в неделю – 1 час.

Всего часов в учебном году - 34 часа.

Учебный период	Количество учебных часов
1 учебный период с 2.09 по 26.10	8

2 учебный период с 5.11 по 28.12	8
3 учебный период с 8.01 по 14.02	6
4 учебный период с 24.02 по 04.04	6
5 учебный период с 14.04 по 30.05	6
ИТОГО	34 часа

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Бочкарёва Н.И. «Ритмика и хореография», - Кемерово, 2000
2. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студии образовательных учреждений среднего профессионального образования. [Текст]-М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
3. Беликова А.Н. «Учите детей танцевать», -М; 2004
4. Шипилова С.Г. «Танцевальные упражнения». –М.,2004
5. Кауль Н. «Как научиться танцевать спортивные балльные танцы» . [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
6. Андреева Юлия «Танцетерапия». М.- Санкт- Петербург» Диля». 2005
7. Базарова Н.П.,Мей В.П. «Азбука классического танца».-М., 2006
8. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. «Основы характерного танца».-М.,2006

Видеоматериалы, используемые на уроках

1. Брайн Ватсон «Латиноамериканская программа » 2007
2. Тверьянович С. и Дуванов С. « Учебный материал по латиноамериканской программе» М. 2008.
3. ИОУК (областное училище культуры) « Историко-бытовые танцы» 2003

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания образовательных результатов:

- творческий отчёт.

В качестве форм фиксации образовательных результатов:

- фото и видеоотчеты по итогам социально-значимых мероприятий и общественно-полезной деятельности.

Итоговая аттестация по курсу проводится в форме зачетного урока, состоящего из творческих номеров учащихся.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

План-конспект занятия Бальные танцы. Вальс.

Цель:

- 1.Познакомить с танцем – вальс.
2. Познакомить с историей вальса
3. Рассказать о технике исполнения вальса
4. Разучить основные шаги и повороты вальса

Ход урока

Организационный момент. Сообщение темы, задач и целей урока.

Педагог

Здравствуйте ребята, сегодня тема нашего занятия «Вальс». Я вас познакомлю с таким чудесным танцем, как вальс. Поведаю историю его происхождения, расскажу о технике исполнения и разучу с вами основные шаги и повороты вальса.

Изучение нового материала.

Вальс — это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте. Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным.

Вальс считается одним из любимейших танцев во все времена. Им часто открывают балы, и им же заканчивают. Кружась в прощальном танце, покидают паркет под звуки венского вальса пары на конкурсах спортивных бальных танцев. Обычно молодожены выбирают в качестве свадебного танца именно вальс. Первый свой бал Наташа Ростова открыла вальсом, так восхитительно описанным Львом Толстым в романе «Война и мир». И покидают школьный двор выпускники под звуки: «Когда уйдешь со школьного двора под звуки нестареющего вальса...»

Вальс зародился в окрестностях Вены и альпийской области Австрии. Вальс танцевали на балах при Габсбургском дворе ещё в начале XVII столетия. Гораздо ранее этого времени «кружащиеся танцы» исполняли австрийские и баварские крестьяне. Множество легко узнаваемых вальсовых мотивов можно проследить в простых крестьянских напевах.

В середине восемнадцатого столетия немецкая разновидность вальса была очень популярна во Франции. Первоначально этот танец танцевали как одну из фигур контраданса (кадрили) с переплетенными руками на уровне плеч, но вскоре вальс стал самостоятельным танцем, и была введена «закрытая позиция». К концу XVIII столетия этот старо-австрийский крестьянский танец был принят высшим обществом с музыкальным размером 3/4 (три четверти).

К концу XIX столетия окончательно сформировались две разновидности вальса. Первая – Вальс-Бостон, медленный вальс с длинными скользящими шагами. Хотя данный стиль исчез после Первой Мировой Войны, он стимулировал развитие Английского или Международного стиля, который существует и сегодня. Вторая разновидность – вальс с задержкой шага, который включает в себя один шаг в три такта музыкального размера. Шаги с задержкой до сих пор широко используются в вальсе.

К счастью, сильное сопротивление постепенно исчезло, и вальс пережил захватывающий и разносторонний успех. На сегодняшний день существуют две наиболее распространенные формы, обе отражающие основные характеристики танца. Они известны как Современный вальс и Венский (Быстрый) вальс.

Техника исполнения шагов медленного вальса.

Исходная позиция ног в медленном вальсе — шестая. Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз. Этот эффект достигается благодаря подъемам на полупальцы и опусканиям, которые имеют определенную последовательность. На затакт мягко опускаются на всю ступню,

слегка сгибаемая ногу в колене, подъем начинается в конце первой четверти, а опускание — в конце третьей четверти. В высшей точке подъема ступни ног соединены, колени выпрямлены, но не напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе.

Практическая часть.

Показ основных шагов, при этом каждый шаг подробно комментируется педагогом.

Шаг вперед

Шагать вперед нужно с каблук. Но для того чтобы получился мягкий скользящий шаг, нужно учитывать некоторые тонкости. Шаг выполняется «от бедра», скользя сначала подушечкой стопы вдоль паркета (но не шаркая). Корпус «идет» вместе с ногой. Затем надо проскользнуть на каблук, потом сделать мягкий перекал на всю ступню с переносом на нее веса.

Шаг назад

Вначале стопа скользит по полу подушечкой, постепенно при удлинении шага, носком и опять подушечкой с мягким переходом на всю ступню и переносом на нее веса корпуса.

Шаг в сторону

Исполняется с носка на подушечку с мягким переходом на всю ступню.

Шаг 1

Для того чтобы почувствовать основную формулу вальса, советую начать разучивать этот танец с приведенных ниже упражнений.

Упражнение 1.

Выполняется отдельно партнером и партнершей. Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Сохраняя стойку, медленно на счет раз, два, три поднимитесь на носки, выпрямляя колени. Затем на счет раз, два, три опуститесь на всю стопу, чуть согнув колени.

Ноги должны пружинить, но не резко, а плавно. Следите за равновесием. Поставьте музыку вальса и делайте это упражнение под музыку.

Упражнение 2.

Шаг 2

Станьте в стойку. Колени чуть согнуты. Во время движения корпус движется вместе с ногой. Вначале все шаги учатся отдельно партнером и партнершей под счет, затем под музыку. Когда шаги будут выполняться под музыку без ошибок, партнеры могут стать в пару в закрытую позицию вальса и потренироваться уже в паре вначале под счет, потом только под музыку. Партнер начинает с шага под номером 1, партнерша с шага под номером 4. Начало каждого такта подчеркивается сильным, более интенсивным движением, поэтому в таблице каждый счет раз выделен жирным шрифтом.

акт /4	оли акта	таги	П	Счет
		1	1	Шаг вперед правой ногой, каблук скользит вдоль паркета, и нога ставится на каблук, вес переносится на всю стопу и ставится на каблук, вес переносится на всю стопу
		1	2	Широкий шаг в сторону левой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются
		1	3	Правая нога приставляется к левой в шестую позицию, при сближении ног

			происходит опускание с носка на каблук	
	1	4	Шаг назад левой ногой, ноги слегка согнуты, носок левой ноги скользит вдоль паркета, и в конце движения вес переносится на всю стопу	Раз
	1	5	Шаг в сторону правой ногой, нога ставится на носок, тело приподнимается вверх, ноги выпрямляются	Два
	1	6	Левая нога приставляется к правой в шестую позицию происходит опускание с носка на каблук	Три

Показ основных поворотов вальса, при этом педагог все подробно комментирует.

Правый поворот

Шаг 1

Основа вальса — кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота. Кружение должно быть соединено с продвижением пары вперед по линии танца.

Полный поворот состоит из двух поворотов. Но это деление условно — кружение должно быть плавным и непрерывным. И помните, что в вальсе все должно быть без резких подъемов и опусканий, на мягких (не жестких) пружинистых ногах. На 2 и 3-м шагах небольшой наклон корпуса: у партнера вправо, у партнерши влево. На 5-6 шагах — небольшой наклон корпуса: у партнера влево, у партнерши вправо.

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к стене. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает/поворот — лицом диагонально к центру.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к стене. Начинает со второй половины поворота. Заканчивает поворот — спиной диагонально к центру.

Партнер должен вести партнершу опорной ногой. Чтобы получилось красивое синхронное движение, партнерша при подъемах и опусканиях должна на счет два подниматься сама, на счет один опускаться следом за партнером, на счет три ждать партнера, чтобы опуститься вместе с ним.

Во 2-м шаге нужно стараться сделать шаг пошире, чтобы обойти партнера, а в шаге 5, наоборот, сделать короткий шаг в сторону, чтобы помочь партнеру обойти вас. Не забывайте про подъемы и опускания. Танцуйте вначале под счет, потом под музыку!

Левый поворот

Партнер. Исходное положение — лицом по диагонали к центру. Начинает с первой половины поворота, т. е. с шага под номером 1. Заканчивает поворот — лицом диагонально к стене.

Партнерша. Исходное положение — спиной по диагонали к центру. Начинает со второй половины поворота, т. е. с шага под номером 4. Заканчивает поворот — спиной.

Закрытая перемена

Все шаги исполняются в закрытой позиции. На 2 и 3 шагах производится небольшой наклон корпуса: у партнера — вправо, у партнерши — влево.

акт /4	оли акта	Д таги	Движение партнера	Движение партнерши	чет
		1	Шаг правой ногой с каблука вперед	Шаг левой ногой с носка назад	аз
		2	Шаг левой ногой на носок в сторону и немного	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного назад	ва

			вперед		
	1	3	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	ри

Закрытая перемена с правой ноги*

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к центру.

Закрытая перемена с левой ноги**

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к центру.

такт	оли	Д	П	Движение партнера	Движение партнерши	чет
/4	акта	таги				
	1	1	1	Шаг левой ногой с каблука вперед	Шаг правой ногой с носка назад	аз
	1	2	2	Шаг правой ногой на носок в сторону и немного вперед	Шаг левой на носок в сторону и немного назад	ва
	1	3	3	Левую ногу приставить к правой ноге, опускаясь с носка на каблук	Правую ногу приставить к левой ноге, опускаясь с носка на каблук	ри

* Обычно эта перемена используется для соединения правого поворота с левым поворотом.

** Обычно эта перемена используется для соединения левого поворота с правым поворотом.

Партнер: исходное положение — лицом по диагонали к стене.

Партнерша: исходное положение — спиной по диагонали к стене.

Разучив приведенные выше фигуры, вы можете составить из них композиции. Например, два такта танцевать правый поворот, затем на третий — закрытую перемену с правой ноги, следующие четвертый и пятый такт — левый поворот, затем шестой такт — закрытую перемену с левой ноги, и опять правый поворот.

Пример простейшей композиции медленного вальса

Фигуры	Такты
Правый поворот	1
	2
Закрытая перемена с правой ноги	3
Левый поворот	4
	5
Закрытая перемена с левой ноги	6
Правый поворот	7
	8

Обучение детей и отработка движений.

Итоги урока.

Сегодня мы узнали об истории вальса, технике его исполнения. Разучили основные шаги и повороты вальса. Наш урок подошел к концу.

Спасибо за внимание!

Музыкально-ритмическая деятельность.

Теория. 1. Правильные выход и уход с танцевальной площадки. 2. Линия танца, движение по линии танца. 3. Понятие: «прочес», «Круг в круге», «Шен», «Челночек» 4. Постановка корпуса и положения в паре в танцах латиноамериканской и европейской программ. 5. История происхождения и развития танцев «Венский вальс», «Ча-ча», «Самба», «Квикстеп», «Полонез», «Минуэт». 6. Понятие синхронности, симметричности исполнения 7. Эмоциональное общение в паре 8. Понятие рисунка танца, виды рисунков

танца («Восьмерка», «Корзиночка» и т.д.) Практика: 1. Поклон с вращением партнерши под рукой. (У мальчиков перехват рук во время вращения девочки). 2. Разминка: - упражнения на голову: полукруг и полный круг головой; - плечевой пояс и координация: марш на месте с руками, которые проходят положения: перед собой, над головой, в стороне, внизу. (Используется разная потактовая раскладка); - корпус: а) наклоны корпуса в стороны в комбинации со сгибанием колена и движением руки. б) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук. в) наклоны вперед на диагональ в комбинации с движением рук и поднятием бедра. г) наклоны вперед до пола в комбинации с *releve* и с движением рук по диагонали. - ноги: а) приставные шаги, с отставлением ног назад в комбинации с движением рук; б) перекрестные шаги с поднятием голени назад в комбинации с движением рук. - прыжки: а) прыжки с поднятием голени назад; б) прыжки-ноги врозь, прыжки с поднятием вверх бедра; 44 в) прыжки в стороны с движением рук. (исполняются в разной потактовой раскладке); - вращение: а) «вскок – вращение в сочетании с движением рук»; б) вращение по диагонали «Шене» (Исполняется в разной потактовой раскладке).

Оценочный материал на зачетном уроке

№п\п	Критерии для оценивания танца	Высокий уровень, средний уровень, низкий
1	Исполнительское мастерство в показательных танцевальных номерах	
2	Художественная выразительность номера.	
3	Исполнительский задор и оригинальность	
4	Артистизм, раскрытие художественного образа.	
5	Подбор и соответствие репертуара возрастным особенностям исполнителей	
6	Оценка зрительного зала	