

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»)
«Вдохновение» челядьлы содтөд төдөмлүн сетан шөрин»
содтөд төдөмлүн сетан муниципальной учреждение

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «15» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦДОД
«Вдохновение»
/ Л.А.Торлопова/
«15» мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Вальс»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 15 -18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности: стартовый
Составители:
Модянова Светлана Витальевна,
Першина Светлана Александровна,
педагоги дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. 1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа «Вальс» (далее – Программа)
разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми
документами в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО

"Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>

Приоритетными направлениями социально-экономического развития Республики Коми являются «Духовно-нравственное воспитание молодого поколения», «Укрепление общественного здоровья»; воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально - культурных традиций; формирование приоритета и навыков здорового образа жизни.

Программа способствует реализации данной стратегической цели, т.к. ориентирована на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей детей, формирование гармонично и всесторонне развитой личности. Она предполагает работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных; программа способствует воспитанию хореографической культуры и привитию навыков в искусстве танца. Освоение танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представления об актерском мастерстве. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Актуальность программы

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень сложности. Определяется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии, танцевального искусства в целях их физического и эмоционального развития. Эти потребности и запросы находят свое отражение в Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Коми: одной из задач

дополнительного образования детей является «удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством».

Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, учащийся прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство. Все это ведёт к успешному выступлению на выпускном вечере.

Отличительные особенности.

Основой программы является методический материал, изученный педагогом (Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях», программы авторов: Батуевой С.С., г. Юрьев-Польский; Мамадалиевой М.А., г. Воркута; Крыловой В.А., г. Белгород и др.), а также собственный опыт. Вместе с тем, программа имеет отличительные особенности: учебный план включает модули: азбука хореографии, партерная гимнастика, основы бального танца, постановочная, репетиционная, концертная деятельность; на каждом этапе происходит расширение, дополнение и усложнение материала; используются современные технологии.

Характеристика программы

- вид – модифицированная;
- по характеру деятельности – развивающая;
- по уровню сложности содержания - стартовая;
- по представлению содержания и построению учебного плана – модульная.

Адресат программы

Категория обучаемых: 15 – 18 лет; в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Возникает желание быть замеченным, хочется

выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по программе должны строиться с полной нагрузкой. Продолжаю уделять внимание укреплению мышц спины, ног, исправлению дефектов осанки (если есть необходимость), развитию выворотности, растяжки, гибкости, стараюсь выработать привычку прямо и стройно держаться, свободно двигаться в танце.

Учет индивидуальных особенностей: не требует специальной подготовки. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения; реализуется в объеме 108 часов: три занятия в неделю по одному часу.

Формы реализации учебного процесса: коллективные, групповые, парные, индивидуальные. Виды занятий: тренинги, самостоятельная работа, концерт, творческий отчет.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год составляет 108 часов, 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час по 40 минут. Количество учащихся, одновременно находящихся в группе, - 12-15 человек. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации . В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется обучение в форме самостоятельной работы и повторение пройденного материала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: раскрытие творческого потенциала учащихся в процессе освоения танцевального искусства.

Задачи:

- *образовательные:*
 - изучить основы танцевальной культуры;
 - познакомиться с основными хореографическими терминами;
 - обучиться основным движениям и элементам вальса;
 - укрепить общефизическое состояние;
- *развивающие:*
 - развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности;
 - сформировать умение контролировать себя;
 - привить основы коллективной деятельности, взаимовыручки, культуру общения с партнёром;
- *воспитательные:*
 - привить основы сценической культуры, зрительской культуры;
 - сформировать умения адекватно оценивать свою деятельность;
 - развить навыки здорового образа жизни;
 - воспитать чувство ответственности за свои действия и поступки;
 - воспитать трудолюбия и стремления к преодолению трудностей.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Модули	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Азбука хореографии	40	4	36	Индивидуальные и коллективные практические упражнения. Тест
2. Партерная гимнастика	16	3	13	Тестирование гибкости, выносливости
3. «Основы бального танца». Медленный	46	4	42	Участие в конкурсе

вальс. Венский вальс. Фигурный вальс.				
4. Концертная деятельность	6	1	5	Творческий отчёт Тест. Наблюдение
Итого	108	12	96	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1 «Азбука хореографии»

Образовательная задача модуля:

- обучить основным танцевальным движениям.

Учебные задачи модуля:

- обучать основам хореографии, позициям рук и ног;
- овладеть простейшими навыками координации движений;
- научиться определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты;
- познакомиться с видами и композиционным построением современной бальной хореографии.

Тематические рабочие группы и форматы:

групповая работа; индивидуальная работа.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 1.1. «Введение. Понятие о танцевальном искусстве»	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 1 ч.	Введение: Беседа об искусстве танца. Показ слайдов. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Цели и задачи курса. Введение в деятельность. Инструктаж по ТБ. Изучение теоретических основ становления и развития новых форм современного бального танца.	1 ч.
Тема 1.2. «Вспомогательные - тренировочные упражнения».	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 1 ч.	Ритмический рисунок и его составные. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.	19 ч.
	Практическая работа. Индивидуальный и	Ритмические тренировочные упражнения с музыкальным заданием.	

	коллективный тип работы. 18 ч.	Начало и окончание движения вместе с музыкой .Статическая и динамическая гимнастика. <i>Упражнения, на раскрытие выразительности музыкально-пространственных композиций.</i>	
Тема 1.3. «Музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки»	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 1 ч.	Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.	12 ч.
	Практическая работа. Индивидуальный тип работы. 11 ч.	Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Упражнения, на раскрытие выразительности музыкально-пространственных композиций.	
Тема 1.4. «Построение и перестроения на сценической площадке»	Теория, беседа, фронтальный коллективный тип работы. 1 ч.	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. <i>Тест.</i>	8 ч.
	Практическая работа. Индивидуальный, групповой тип работы. 7 ч.	Построения и перестроения. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, «воротца». Поклон. <i>Выполнение упражнений самостоятельно в соответствии с ритмическим рисунком музыки.</i>	
		Итого	40 ч.

Модуль 2 «Партерная гимнастика»

Образовательная задача модуля:

- развить физические данные обучающихся для успешного освоения того или иного вида танца.

Учебные задачи модуля:

- развить общую пластику, силу и эластичность всех комплексов мышц, связочного аппарата;
- увеличить подвижность суставов, амплитуды шага;
- работать по развитию вестибулярного аппарата и координации движений;
- развить гибкость, выносливость и технику выполнения упражнений.

Тематические рабочие группы и форматы:

фронтальная работа; индивидуальная работа; групповая работа.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных	Содержание	Кол-во часов
-------	-------------------------------	------------	--------------

	работ		
Тема 2.1. «Марш, разновидности шага»	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 2ч.	Нормы этики и поведения в танцевальном зале. Понятие «марш, ходьба ». Просмотр роликов (Марши и их разновидности) Виды перестроений. Виды ходьбы. Просмотр ролика о различных видах ходьбы, значении её в здоровом образе жизни.	4 ч.
	Практическая работа. Групповой тип работы. 2 ч.	Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с переплетающимися ногами и т. д. Шаги с носочка, бег на полупальцах, танцевальный шаг, подскоки, галоп, прыжки и т.д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.	
Тема 2.2 «Дыхание и движение»	Теория, беседа, фронтальный тип работы. 1 ч.	Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания. дыхательная гимнастика, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.	2 ч.
	Практическая работа. Индивидуальный тип работы. 1 ч.	Дыхательные упражнения: - для формирования диафрагмального дыхания - «поиграем животиками»; - для формирования глубокого длительного вдоха - «узнай по запаху»; - на дифференциацию вдоха через нос и выдоха через рот, на развитие внимания — «носик и ротик поучим дышать»; - на выработку длительного, сильного, целенаправленного выдоха - «загони мяч в ворота»;	
Тема 2.3. «Общеразвиваю щие упражнения».	Практическая работа. Индивидуальный, коллективный тип работы.10 ч.	Последовательное выполнение упражнений с паузами для разъяснения и исправления ошибок: - упражнения на развитие натянутости ног, развитие голеностопного сустава и стопы, - упражнения на растяжку, - упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, - упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности позвоночного столба, - упражнения, укрепляющие мышцы	10 ч.

		спины, - упражнения, вырабатывающие силу мышц ног. <i>Тестирование: определение координационных способностей: гибкости, выносливости</i>	
Итого			16 ч.

**Модуль 3: «Основы бального танца». Медленный
вальс. Венский вальс. Фигурный вальс.**

Образовательная задача модуля:

- обучить основным, базовым элементам бального танца.

Учебные задачи модуля:

- ознакомиться с основами бального танца, позициями рук и ног;
- изучить историю развития бального танца;
- дать представление о танцевальном образе.

Тематические рабочие группы и форматы:

фронтальная работа; индивидуальная работа; групповая работа.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол- во часов
Тема 3.1. «Постановочная работа»	Теория 2 ч.	История возникновения и развития бальной хореографии. Народные танцы – «прародители» бальных танцев. Характеристика эпохи, стилевые особенности и манера исполнения. Методика исполнения танцев европейской программы. Характер танца. Музыкальный размер. Темп. Ритм и доли такта. Принцип подбора музыкального материала (музыкальный размер, темп, ритм). Анализ музыкального материала (характер, стиль, манера).	2 ч.
Тема 3.2. «Основы бального танца»	Теория 2ч. Беседа. Фронтальный, групповой тип работы.	Музыкальные и танцевальные формы. Многообразие вариантов трактовки музыкальных форм. Музыкальные формы произведений танцев Европейской и Латиноамериканской программы. Определение понятия «музыкальный стиль». Стили бального	22 ч.

		танца. Характер танцев. Танцевальный образ. Понятие фигуры танца. Отличительные особенности ансамблевого исполнения, ориентация в пространстве зала. Отношения в танцевальной паре. Показ слайдов.	
	Практика, 20 ч. Индивидуальный, групповой тип работы.	Изучение основных элементов и фигур танца. Закрытая перемена. Четвертные повороты. Правый поворот. Шассе. Вальсовая дорожка. Виск. Правый спин поворот. Венский вальс: Характерные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, музыкальный размер, Подъем и снижение корпуса, Положение корпуса, рук, ног, головы. Изучение основных элементов и фигур танца. Правый поворот. Левый поворот. Перемена с правого на левый поворот. Перемена с левого на правый поворот. Фигурный вальс: Баланс в право, влево. «Окошко». Правый поворот под рукой. Вальсовая дорожка. Накидки.	
Тема 3.3. «Репетиционная работа»	Практика. 22 ч. Фронтальный, групповой тип работы.	Репетиции на отработку выученных танцевальных комбинаций и связок. Построение. Позиций в паре. Ведение в паре. Постановка рук. Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка. Отношения в танцевальной паре. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем. Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота. <i>Исполнение танца «Фигурный вальс»</i>	22 ч.
		Итого:	46 ч.

Модуль 4 «Концертная деятельность»

Образовательная задача модуля:

- подготовить учащихся к сценической практике.

Учебные задачи модуля:

- узнать о сценическом этикете, гриме;
- узнать о значении сценического костюма, реквизита;
- провести выступления на сцене.

Тематические рабочие группы и форматы:

фронтальная работа; индивидуальная работа; групповая работа.

Тематическая программа модуля			
№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
Тема 4.1. «Концертная деятельность»	Практика, 4 ч. Изучение материала. Индивидуальный тип работы. Проектная групповая работа.	Сценический этикет. Правила техники безопасности. Правила поведения в гримерной комнате. Преодоление волнения на сцене. Значение сценического костюма, реквизита. Репетиции на сцене. Выступление на сцене. Собранность во время репетиции и выступления. Активность и яркость исполнения. Обсуждение выступления (положительные стороны, отдельные замечания, способы устранения недостатков). Участие в конкурсах и фестивалях.	4 ч.
Тема 4.2. «Вальс»	Теория, 1ч. Тест. Практика, 1 ч.	Диагностика результатов освоения программы. Творческий отчет в форме концерта	2ч.
Итого			6 ч.
Всего			108 ч.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- понимают назначение танцевального зала и правила поведения в нем, ориентация в зале;
- соблюдают этикет на занятиях и в исполнительской деятельности;
- знают основные музыкальные и танцевальные термины;
- умеют выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- исполняют основные элементы современного бального танца;

- показывают гибкость, выносливость и пластичность при исполнении танцев.

Метапредметные:

- демонстрируют индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности, стремятся участвовать в концертной деятельности;
- умеют планировать и контролировать деятельность в процессе подготовки танцевального номера;
- умеют общаться с партнёром в танце, взаимодействовать в коллективе.

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям танцевальным творчеством;
- соблюдают правила поведения на сцене и в зрительном зале;
- имеют представление о рефлексии своей деятельности;
- привиты такие качества как ответственность и трудолюбие;
- выполняют правила здорового и безопасного образа жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий танцами,
- коврики,
- костюмы и реквизит для концертных номеров, специальная форма и обувь для учащихся,
- магнитофон,
- видеоматериалы: диски с музыкальной и спортивной тематикой; Интернет-ресурсы по хореографической тематике; аудиозаписи; диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

2. Информационное обеспечение:

- нормативно – правовые документы;

- учебный календарный график;
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- дидактические материалы: образцы реквизитов для танца; иллюстрации в книгах и на электронных носителях; инструкционные карты; схемы выкроек для пошива костюмов.

2.2. Оценочные материалы

Описание контрольно-измерительных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания (Приложение 1,2)	Критерии оценивания (Приложение 1,2)	Виды контроля
Модуль 1 «Азбука хореографии»						
1.	Уровень практических умений	Индивидуальные и коллективные практические упражнения	Выполнение упражнений самостоятельно в соответствии с ритмическим рисунком музыки	- Умение двигаться в соответствии с характером музыки. - Умение определять на слух музыкальные жанры. - Чувство ритма.	Высокий уровень – 8-10 баллов; Средний – 3-4 балла; Низкий – 0-2 балла.	Текущий контроль
2.	Уровень теоретических знаний	Тестовое задание открытой и закрытой формы	Тест содержит 11 заданий с выбором ответа	- Правильность ответов; - Количество правильных ответов.	Высокий - 11-10 ответов; Средний – 6-5 ответов; Низкий – менее 5 ответов;	
Модуль 2 «Партерная гимнастика»						
1.	Уровень практических умений	Практическое задание	Тест на определение координационных способностей: гибкости, выносливости	Соответствие скоростно - силовым, координационным качествам.	* Высокий – 8-10 баллов; Средний – 3-4 балла; Низкий – 0-2 балла.	Текущий
Модуль 3 «Основы бального танца»						
1.	Уровень практических умений	Метод наблюдения Видеосъемка	Концертное выступление с танцем «Фигурный вальс»	Соответствие требованиям исполнения	Высокий - 35 - 40 баллов; Средний – 20-27-баллов;	Текущий

					Низкий – 19 и менее баллов	
Модуль 4 «Концертная деятельность»						
1.	Уровень практических умений	Творческий отчёт	Результат работы над выученной ранее танцевальной композицией.	Знание и выполнение основных танцевальных движений; владение техникой выполнения шагов.	Высокий – 8-10 баллов; Средний – 3-4 балла; Низкий – 0-2 балла.	Промежуточная аттестация
2.	Уровень теоретических знаний	Тестовое задание открытой формы	Тест содержит вопросы и задания о хореографических терминах и позициях.	Правильность ответов; - Количество правильных ответов.	Низкий – 0-2 балла; Средний – 3 балла; Высокий – 5 баллов.	
3	Уровень теоретических знаний	Метод наблюдения	Заполнение таблицы по соизмерению основ танцевальной культуры	Соответствие показателям	Высокий – 16-18 баллов Средний – 9-10 баллов; Низкий – менее 9 баллов.	
	Личностные результаты	Наблюдение	Сформированность учебно-познавательного интереса. Принятие и соблюдение норм поведения. Самооценка. Установка на здоровый и безопасный образ жизни. Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе.	Уровень проявления личностных качеств	Приложение 3	2 раза в год

2.3. Методическое обеспечение программы

Традиционными методами обучения являются:

- репродуктивный (воспроизводящий), беседы;
- наглядно-иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала): исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов, посещение массовых мероприятий;
- практический: упражнения, тренинги, этюды, репетиции;
- информационно-рецептивный (наблюдение, обследование, рассматривание, показ способа действия, объяснение, рассказ);
- исследовательский (поиск самостоятельного решения поставленной задачи, анализ деятельности).

При построении танцевальных композиций широко используется метод музыкальной интерпретации.

Поддерживают мотивацию учения мультимедийные презентации.

Планируются интерактивные мини-лекции, интерактивное упражнение на закрепление материала; применяются методы проблемно-диалогического обучения.

Программа ориентирована на использование развивающих игр, как инструмента для формирования танцевальных навыков.

Педагогические технологии

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Внедрение ИКТ в педагогический процесс повышает авторитет педагога, так как преподавание ведется на современном, более высоком уровне. Кроме того, растёт самооценка самого учителя, развивающего свои профессиональные компетенции. В настоящее время необходимо умение получать информацию из разных источников, пользоваться ей и создавать ее самостоятельно.

Широкое использование ИКТ открывает для учителя новые возможности в преподавании своего предмета, а также в значительной степени облегчают его работу, повышают эффективность обучения, позволяют улучшить качество преподавания.

Технология проблемного обучения предполагает организацию под руководством учителя самостоятельной поисковой деятельности учащихся по решению учебных проблем, в ходе которых у учащихся формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, познавательная активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление и другие личностно значимые качества. Способствует активизации воображения детей при чувственно-эмоциональном и интеллектуальном постижении искусства. Ребята учатся решать проблему разными способами, применяя конкретные знания в зависимости от специфики сложившейся ситуации. Каждый ребенок при таком подходе получает возможность на самостоятельное определение путей решения задач.

Здоровьесберегающая технология. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни. Формируется мотивация на ведение здорового образа жизни.

Интегрированное обучение. Форма проведения интегрированных занятий нестандартна, интересна. Использование различных видов работы в течение занятия поддерживает внимание учеников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий. Интеграция даёт возможность для самореализации, самовыражения, творчества учителя, способствует раскрытию способностей. Интегрированные занятия развивают потенциал самих учащихся, побуждают к активному познанию окружающей действительности, к осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, к развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

Технология работы с группой. Естественность внешнего и внутреннего общения. Откровенность друг с другом. Нацеленность на решение поставленных целей и задач путем сотрудничества и общения. Подвижность ролей и регламентов работы. Реалистическое отношение к проблеме. Максимальное использование способностей всех членов группы. Готовность

к самосовершенствованию, к проявлению инициативы, стремление к новому.
Равная ответственность за проделанную работу.

Алгоритм занятия:

Первая часть (подготовительная):

- вход учащихся в танцевальный зал, переодевание в форму;
- построение учащихся в несколько линий;
- поклон педагогу;
- разминка – комплекс ритмической гимнастики.

Вторая часть (основная):

- растяжка;
- экзерсис у станка, на середине зала, в диагонали;
- на середине зала: изучение и отработка нового танцевального материала;
- постановка или репетиция номеров.

Третья часть (заключительная):

- основное построение для выхода из зала;
- поклон педагогу;
- переодевание и выход из танцевального зала.

Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576> УТВЕРЖДЕНА
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>

- ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 1 июня 2018г. № 214-п
- Устав МУДО «ЦДОД «Вдохновение».

Список литературы для педагога:

1. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв/ Л.В. Браиловская.- издательство «Феникс», г. Ростов-на-Дону, 2003.- 210 с.
2. Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Гусев Г.П.- Москва, 2008.- 198 с.
3. Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца. Этюды / Гусев, Г.П.- Москва, 2008 .- 160 с.
4. Диниц, Е.В. Азбука танцев / Диниц, Е.В.- Донецк, 2006. – 240 с.
5. Звездочкин, В.А. Классический танец/ В.А. Звездочкин – Ростов н/Д., 2003. -180 с.
6. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать/ Беликова А.Н., Кветная О.В., издательство «Владос», г. Москва, 2004.- 167 с.
7. Упражнения у станка», издательство «Владос», г. Москва, 2005. - 154 с.

Интернет-ресурсы:

1. Все для хореографов и танцоров - [электронный ресурс].
<http://www.horeograf.com/> (дата обращения 20.03.2019)
2. Суворова Т. Танцевальная ритмика - [электронный ресурс]. <http://deti-ritmika.ru/> (дата обращения 20.03.2019)
3. Эстрадный танец. Уфимцева А. [Электронный ресурс].
<http://www.balletmusic.ru> (дата обращения 23.02.2019)
4. Богомазова Л. Н. Логоритмика и танцевальные этюды. [Электронный ресурс]. <http://www.horeograf.com> (дата обращения 23.02.2019)

Литература для учащихся.

1. Пальмано П. Школа хореографии для детей / Пер. с англ. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2016 -288 с.
2. Пенигина Е. На уровне сердца: Фестиваль детских театров «Пролог»// Учительская газета. Москва. -2016 - №37. - С.21.
3. Анашина Н, Основы постановки детского танца // Детское творчество. - 2016 - №6. - С. 17-19.
4. Анашина Н, Интеллектуальные игры на основе сказок Х.-К. Андерсена// Детское творчество. - 2015 - №6. - С. 17-19.
5. Букатов В., Ганькина М. Открытый урок: режиссура школьной повседневности: Рассказы, советы, нескучные рекомендации// Воспитание. Образование. Педагогика. - 2016 - №6. – С. 32-33.

Критерии оценки освоения программы:

Освоение программы учащимися оценивается по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - учащийся: отвечает на вопрос самостоятельно, точно, обнаруживает понимание и осознанность учебного материала, может обосновать свои суждения, показывает полноту освоения материала, может самостоятельно и полностью применить полученные знания и умения на практике.

Средний уровень - учащийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но: отвечает на вопрос при помощи наводящих вопросов, дает ответ неполно и допускает неточности, не умеет глубоко и доказательно обосновать свои суждения, показывает частичное освоение материала. В основном самостоятельно использует знания программного материала на практике.

Низкий уровень - учащийся обнаруживает незнание большей части учебного материала, допускает ошибки, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Не может самостоятельно использовать значительную часть программного материала.

Оценивание результатов промежуточной аттестации осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий. Рекомендуемая шкала оценки высокого уровня - от 80% до 100 % освоения программного материала, среднего уровня - от 51 % до 79 % освоения программного материала, низкого уровня - 50 % освоения программного материала и менее. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Протоколе промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

Контрольные задания

Модуль 1 «Азбука хореографии»

«Скажем вместе слово по частям (по слогам) и отхлопаем и протопываем каждую часть (слог). Скажи, сколько частей (слогов)?»

слова 1 класса

Маша лето

Мыши мыло

Мука лапа

слова 2 класса

молоко ракета

машина газета

лопата котят

№	Критерии оценивания:	Правильные ответы (ключи):
1	1 балл	отхлопывает без учета ритмической структуры слов. Количество ударов не соответствует количеству слогов. Количество слогов не определяется.
2	2 балла	сопряженно воспроизводит ритмическую структуру слов 1 класса, но подсчета количества частей (слогов) слов не производит.
3	3 балла	- сопряженно не воспроизводит ритмическую структуру слов 2 класса, но подсчет количества частей (слогов) осуществляет верно.
4	4 балла	- сопряженно воспроизводит ритмическую структуру слов и правильно производит подсчет количества частей слова (слогов).
5	0 баллов	не включается в сопряженную деятельность. Отказ от выполнения.

Низкий – 0-2 балла; Средний – 3-5 балла; Высокий – 6-10 баллов.

Тест

1. Как называется известный во всем мире российский академический хореографический ансамбль?

1. «Тополек» 2.«Березка» 3. «Рябинушка» 4.«Ивушка»

2. Какой народ придумал танцы «Лявониху» и «Крыжачок»?

1. Белорусский 2.Украинский 3. Русский 4.Грузинский

3. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.

1. Plié (Плие) 2.Battement tendu (Батман тандю) 3. (Арабеск)

4. Назовите движения русских народных танцев:

1. моталочка, трилистник, притоп, ковырялочка, хлопущка.

2. лопаточка, кувалдочка, кулачок

3. чайничек, крышечка, топтыжка

5. Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

1. 2 2.5 3.6

6. Обведи 3-ю позицию рук



7. Герой какого классического балета изображен на рисунке:

1. «Щелкунчик» 2.«Жизель» 3.«Лебединое озеро»

8. Историко-бытовой танец это:

1.хороводный танец 2.танец прошлых времен 3.вид народного творчества

9. Реверанс это: 1. поклон дамы 2.поклон кавалера

10. Музыкальный размер вальса: 1.2/4 2. ¾ 3. 4/4

11. Что такое партерная гимнастика?

1. гимнастика на полу 2. гимнастика у станка 3. гимнастика на улице

Каждый ответ оценивается в 1 балл. МАХ количество баллов – 11.

Модуль 2 «Партерная гимнастика»

1. Тест на определение **координационных способностей**:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

2. Тест на определение **выносливости**:

Выносливость – способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности.

Выносливость – определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге и в беге до утомления. Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут

самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

3. Тест на определение **скоростно-силовых качеств**:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Учащийся встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. Тест на определение **гибкости**:

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке и из положения, стоя на полу.

Методика: Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке: Учащийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся кончиками пальцев. Если не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Наклон вперёд из положения, сидя на полу. На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Участник садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

Критерии оценивания

Высокий уровень (9 - 10 баллов) – самостоятельное, качественное выполнение; в полном объёме, в предложенном темпе.

Средний (4-6 баллов) - прибегает к помощи педагога; значительные нарушения.

Низкий (3 и менее балла) - выполняет задание не полностью, не справляется с темпом, допускает 5 и более ошибок, самостоятельно их не исправляет.

Модуль 3 «Основы бального танца»

Презентация выученного танца на концерте.

Максимальное количество баллов по критериям:

- Техника, хореография: 10 баллов
- Рисунок танца, синхрон: 10 баллов
- Имидж, стиль, музыкальная композиция: 10 баллов

· Зрелищность, контакт со зрителем: 10 баллов

1. Техника исполнения – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.

- Соответствие движений выбранному танцевальному стилю (направлению).
- Уровень сложности.
- Оригинальность.
- Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
- Синхронность.
- Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).
- Соответствие номера возрасту исполнителей.

2. Рисунок танца – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.

- Оригинальность и неординарность концепции, истории, идеи или темы.
- Использование связей между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.
- Рациональное использование танцевальной площадки.
- Выбор танцевальных элементов.
- Фигуры танца, их вариации.
- Взаимодействие танцоров друг с другом.

3. Имидж:

- Использование реквизита.
- Актуальность и правильность подбора музыкальной композиции.
- Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
- Соответствие движений эстетическим нормам, манеры.
- Макияж, прическа.
- Костюм.
- Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец;
- Эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.
- Наличие поклона, уход со сцены.

4. Зрелищность/собственно шоу:

- зрелищность или воздействие на публику
- уместность костюма, так как это имеет отношение к концепции наряду со сменой костюма, истории, идеи или темы, усиливает ли он всю презентацию
- изобретательные и интересные визуальные эффекты с использованием декораций и интересного дизайна.
- Контакт со зрителем

Модуль 4 «Концертная деятельность»

Практическая часть

Выполнение выученных танцевальных движений. Позиции ног, рук, виды шага.

Правый поворот. Левый поворот. Перемена с правого на левый поворот. Перемена с левого

на правый поворот. Фигурный вальс: Балансе в право, влево. «Окошко». Правый поворот под рукой. Вальсовая дорожка.

№	Критерии оценивания	Критерии оценивания
---	---------------------	---------------------

1	Высокий	знает и выполняет основные танцевальные движения; владеет техникой выполнения шагов.
2	Средний	выполняет танцевальные движения, шаги, с помощью педагога.
3	Низкий	не может исполнить танцевальные движения, шаги.

Теоретическая часть Тест

1. Выбери правильный ответ

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?

1. 7; 2. 6; 3. 8.

2. Что означает положение головы «ан фас»

1. Прямо 2. Вполоборота 3. Боком

3. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

1. 1 2. 3 3. 6

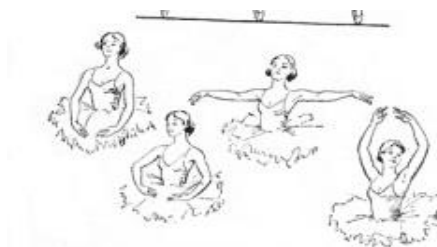
4. Как называют партнера в танце?

1. Орденосец 2. Кавалер 3. Лауреат 4. Кавалерист

5. Как называется матросская песня и танец?

1. «Морячка» 2. «Яблочко» 3. «Матроска» 4. «Лодочка»

6. Обведи подготовительную позицию рук:



№	Критерии оценивания	Правильные ответы (ключи)
1	16	8 точек
2	16	прямо
3	16	6 позиция
4	16	Кавалер
5	16	Яблочко

Низкий уровень – 0-2 балл; Средний уровень – 3 балла;

Высокий уровень – 5 баллов.

Карта наблюдения «Основы танцевальной культуры»

№	ФИО учащихся	Показатели					
		Движенчес кая лексика	Этикет на занятиях	Этикет в исполнитель ской деятельности	Эстетика танца (Соответствие движений эстетическим нормам)	Манера поведения в паре	Эмпатия
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

За каждый показатель – 3 балла. МАХ=18 баллов

**Низкий уровень – менее 9 баллов; Средний уровень – 9-10 баллов;
Высокий уровень – 16-18 баллов.**

Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Вальс»

Карта личностных результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе

«_____»

Год обучения _____

№ группы _____

Педагог _____

Учебный год _____

№	Ф.И. ученика	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ												
		Сформированность учебно-познавательного интереса		Принятие и соблюдение норм поведения		Самооценка		Установка на здоровый и безопасный образ жизни		Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе		Уровень проявления качеств (В, С, Н)		
		1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	1 полуг.	2 полуг.	год
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

Итого: Высокий - чел. / % Средний - чел. / % Низкий - чел. / %
Показатели сформированности личностных результатов обучения

№	Оцениваемые параметры	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Сформированность учебно-познавательного интереса	Проявляет устойчивый интерес к любому учебному материалу, как к теоретическому, так и к практическому, старательно и с желанием выполняет любые задания педагога.	Проявляет интерес преимущественно к практическому материалу; проявляет познавательную активность лишь в сотрудничестве с педагогом.	Обнаруживает безразличное или негативное отношение к учебной деятельности, неохотно включается в выполнение заданий, не принимает помощь со стороны педагога, охотнее выполняет лишь привычные действия, чем осваивает новые.
2.	Принятие и соблюдение норм поведения	Всегда соблюдает правила и нормы поведения в Центре и на занятиях.	Знает и старается соблюдать правила поведения, нарушая их, как правило, под влиянием других.	Нормы и правила поведения не соблюдает, игнорируя, либо не осознавая их.
3.	Самооценка	Во всем реально оценивает себя, свои возможности и достижения.	В основном реально оценивает себя, свои возможности и достижения (допустима чуть завышенная самооценка).	Чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению.
4.	Установка на здоровый и безопасный образ жизни	Знает и соблюдает правила здорового образа жизни, интересуется спортивной деятельностью.	Интерес к здоровому образу жизни и спорту не стабилен.	Не интересуется здоровым образом жизни и спортивной деятельностью.
5.	Эмоциональная отзывчивость, готовность к сотрудничеству и дружбе	Всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим, доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь не стремится; помогает другим по поручению педагога, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще сдержан, со сверстниками бывает груб.	Переживает только собственные неудачи и безразличен к проблемам других; недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

Календарно-тематическое планирование

№	Модуль	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
			теория	практика		
	Азбука хореографии		4	36		
1		Правила внутреннего распорядка правила ТБ. Форма одежды, гигиена. Танцевальное приветствие. Поклон. Позиции ног, положение корпуса.	1	1		
2		Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка.	1	1		
3		Вальсовый шаг вперёд и назад.	-	2		
4		Вальсовая дорожка вперёд и назад.	—	2		
5		Разворот вперёд и назад.	—	2		
6		Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями с соблюдением принципа «музыка – движение».	1	1		
7		Овладение простейшими навыками координации движений.	-	2		
8		Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.	1	1		
9		Основной вальсовый ход.	-	2		
10		Развитие музыкальности, умения координировать движения с музыкой.	—	2		

11		Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Движение «качели».	-	2		
12		Начало и окончание движения вместе с музыкой. Движение «диагональ».	-	2		
13		Упражнения, на раскрытие выразительности музыкально-пространственных композиций.	—	2		
14		Постановка корпуса. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.	-	2		
15		Построения и перестроения. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, «воротца».	-	2		
16		Выделение сильной доли.	-	2		
17		Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса.	-	2		
18		Вальсовый квадрат.	-	2		
19		Фигура «прямоугольник».	-	2		
20		Фигура «волна».	-	2		
	Партерная гимнастика		3	13		
21		Партерная гимнастика, как составная часть общей физической подготовки. Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять?	1	1		
22		Исполнение танцевальных упражнений. Танцевальных шагов, подскоки, галоп, прыжки и т.д.	-	2		
23		Развитие и подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения	1	1		

		различных танцевальных движений и развитие ощущений мышц своего тела. Динамическая гимнастика.				
24		Тренировки суставно-мышечного аппарата. Статическая гимнастика.	-	2		
25		Выработка общей физической выносливости. Упражнения на растяжку.	1	1		
26		Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.	-	2		
27		Упражнения для разогрева плечевого сустава, вращение кисти, полный мах руками.	-	2		
28		Упражнения на развитие натянутости ног, развитие голеностопного сустава и стопы.	-	2		
	Основы бального танца		4	42		
29		Изучение элементов бального танца. Отработка навыков бального танца.	1	1		
30		Отработка выученных танцевальных комбинаций и связок. Построение.	—	2		
31		Постановка корпуса. Работа корпуса. Поворот корпуса. Степени поворота.	—	2		
32		Шоссе Поворот шоссе	-	2		
33		Построение. Позиций в паре. Ведение в	1	1		

		паре. Постановка рук.				
34		Движение «Балансе». Основная фигура Шоссе	-	2		
35		Отношения в танцевальной паре. Позиция стоп. Работа стопы. Распределение веса по стопе. Спуск и подъем.	1	1		
36		Изучение базовых фигур и их ритмического рисунка.	-	2		
37		Поддержка партнера в вальсе и др. танцах.	1	1		
38		Закрепление танцевальных движений Венского вальса.	-	2		
39		Венский вальс. Основной ход по кругу.	-	2		
40		Венский вальс. Левый и правый поворот.	-	2		
41		Работа стоп (разминочные упражнения). Работа корпуса в медленном вальсе.	-	2		
42		Противоположное движение корпуса Повышение и понижение корпуса Покачивание корпусом.	-	2		
43		Работа в паре, смена местами партнера и партнерши.	-	2		
44		Медленный вальс. Закрытая и открытая перемена.	-	2		
45		Поворот шоссе Пивот (поворот на пятке)	-	2		
46		Работа стоп в вальсе: подъем стоп, закрытая перемена с правой, с левой ног.	-	2		

47		Основной шаг Шаг Нью-Йорк, двойной шаг Поворот Алабама	-	2		
48		Работа в паре над поворотами под рукой Работа в паре, смена местами партнера и партнерши.	-	2		
49		Фигурный вальс: Балансе в право, влево. «Окошко». Правый поворот под рукой. Вальсовая дорожка. Накидки.	-	2		
50		Закрытая перемена. Четвертные повороты. Правый поворот.	-	2		
51		Шассе. Вальсовая дорожка. Виск. Правый спин поворот.	-	2		
	Концертная деятельность		1	5		
52		Работа над актёрским мастерством	-	2		
53		Посещение концертов детских творческих коллективов. Участие в конкурсах и фестивалях.	-	2		
54		Вальс. Промежуточная аттестация. Исполнение Фигурного вальса. Выполнение тестового задания.	1	1		
		Всего часов: 108 ч.	12 ч.	96 ч.		

Конспект занятия

Тема: «Фигурный вальс. Основные принципы движения».

Тип урока: Комбинированный, включающий закрепление ранее полученных знаний, изучение нового материала.

Цели:

- **Обучающая:** Повторить и закрепить ранее пройденный материал, формировать двигательские навыки, проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса, объединить их в танцевальные комбинации.

- **Развивающая:** Совершенствовать навыки выполнения выученных движений, формировать умения, позволяющие использовать на практике полученные знания, развивать творческое воображение у учащихся, совершенствовать навыки творческого самовыражения, укреплять психическое и физическое здоровье средствами танца, формировать правильную осанку, походку.

- **Воспитывающая:** Воспитывать интерес к занятиям, эстетический вкус, чувство коллективизма, уверенность в себе.

Оборудование: Музыкальный центр, CD.

Методы:

- Словесный (объяснение);
- Визуальный (показ).

Форма: Коллективно-групповая.

Ход урока:

1. Организационный момент:

1. Поклон;
2. Сообщение темы, задач и целей урока.

2. Подготовительная часть:

Разминка:

- Упражнения для разогрева плечевого пояса;
- Упражнения для тонуса мышц рук;
- Упражнения для силы стоп;
- Упражнения для развития силы ног;

- **Молодцы!** После такой разминки мы легко сможем познакомить наших гостей с миром фигурного вальса. Фигурный вальс – это концертный номер, построенный по

законам драматургии – с экспозицией, кульминацией и развязкой. Фигурный вальс может иметь сюжет.

- Откуда пришёл к нам фигурный вальс? Он является разновидностью венского вальса, историю которого мы сейчас узнаем. (Презентация + информация об истории венского вальса Приложение 1)

III. Основная часть урока:

1. Техника исполнения вальсового шага:

Исходная позиция ног в вальсе - шестая, исполнение шагов плавное, слитное. Для вальса характерно покачивание вверх-вниз, это достигается подъемами на полупальцы и опусканиями, которые имеют определенную последовательность. Показ основных шагов педагогом, пробное исполнение учащимися сначала без музыкального сопровождения.

2. Виды шагов (направленные, без продвижения), особенности их исполнения в разных направлениях, работа с весом корпуса:

- Шаги вперед;
- Шаги назад;
- Шаги в сторону;
- Шаги на месте;

3. Фигура «закрытая перемена» вперед и назад:

Исполняется отдельно, используя полученную информацию о шагах, далее в паре; Раскрыть понятие «смещенного положения» при постановке в пару, особенности движения друг с другом.

4. Упражнение «маленький квадрат» (сначала отдельно, далее в парах);

5. Упражнение «большой квадрат» (сначала отдельно, далее в парах):

Особенности исполнения, понятие о смене направлений и плоскостей.

6. Правый поворот, техника его исполнения:

- первая половина поворота (исходное положение лицом по линии танца);
- вторая половина поворота (исходное положение спиной по линии танца);

7. Закрепление выученных движений, создание простой танцевальной комбинации в паре.

IV. Заключительная часть:

1. Итоги занятия:

- Что больше всего понравилось?
- Что было непонятно и с чем не получалось справиться?

2. Поклон.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067744

Владелец Торлопова Лариса Александровна

Действителен с 14.03.2023 по 13.03.2024