

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ашапская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТА**

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

Протокол №12 от 26.08.2021г  
СОШ»

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом №374 от 01.09.2021г

Директор МБОУ «Ашапская

Д.А.Канисева



## **Рабочая программа**

### **внеурочной деятельности**

### **"Бальные танцы"**

(хореография в кадетских классах)

**Разработала:**

**учитель**

**МБОУ «Ашапская СОШ»**

**Степанова Е.В.**

Ашап - 2021 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Хореография в кадетских классах

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность 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 хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

#### **Актуальность**

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

В школе проходит ежегодный, уже традиционный «Кадетский бал», где дети принимают активное участие и с большим воодушевлением пытаются передать красоту

танца, его стиль и эпоху. Одной из задач программы является подготовка детей к «Кадетскому балу».

### **Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях по программе «Хореография для кадетских классов» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией. Обучающиеся уже имеют навыки хореографии, поэтому в программу включена только постановочная деятельность и воспитательная работа.

**Цель программы** - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

### **Задачи:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бального танца, воспитать культуру движения.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах**:

- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;

- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;
- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В программе выделены следующие **направления**:

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;
- концертно-исполнительская деятельность.

**Методы контроля и управления образовательным процессом.** Наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников хореографического кружка в школьных мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах; открытые занятия для родителей; выступления на тематических праздниках; организация и проведение конкурсов; участие пар в конкурсных программах разного уровня.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

**Формами педагогического контроля** являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- входной - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями, беседа с воспитателем (или учителем - классным руководителем);
- промежуточный – показательные выступления, участие в концертах и конкурсах;
- итоговый - творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

При анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных, районных конкурсов);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в смотрах, конкурсах на уровне Дома детского творчества, посёлка, школы);
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне коллектива).

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

Занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа. Всего в год – 68 часов.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы является форма кружка. Состав участников – 14 - 20 человек.

Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, встречи с интересными людьми, по возможности – посещение Дома культуры, музеев и других учреждений культуры; совместную работу педагога, родителей и детей.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

- позиции классического танца;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

В процессе занятий бальными танцами должны быть освоены следующие понятия музыкальной грамоты: музыка – ритмическая и эмоциональная основа танца. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Звук как наименьший строительный элемент музыкальной речи. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная фраза, предложение и тема. Расчлененность и связность музыкальной речи. Мелодический рисунок. Динамика как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамичный ритм». Мелодия и аккомпанемент. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом в других. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

№	Тема	Количество часов
1	Введение	2
2	Основы танца полонез	8
3	Основы танца Падеграс	8
4	Основы танца Кадетский вальс	8
5	Основы танца ручеек	8
6	Основы танца Полька	8
7	Основы танца медленный вальс	12
8	Основы танца венский вальс	12
9	Итоговая диагностика	2
Итого		68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Введение.**

Тема: Вводное занятие:

-анкетирование детей.

Тема: Техника безопасности:

-инструктаж по технике безопасности.

Тема: Начальная диагностика:

-выявление уровня ЗУН, который имеют дети.

### **2. Основы танца полонез.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основное движение вперед;

- «обходка»;

- балансе вперед.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца полонез.

### **3. Основы танца падеграс.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основной шаг по линии танца;

- основной шаг в сторону.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца падеграс.

### **4. Основы танца кадетский вальс.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца

### **5. Основы танца ручеек.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Отработка основных движений танца.

### **6. Основы танца полька.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца.

### **7. Основы танца Медленный вальс:**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;

- шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);

- то же с левой ноги;

- шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом;

- то же с Л.Н.;

- «Правый квадрат»;

- «Левый квадрат»;

- «Большой правый квадрат»;

- «Большой левый квадрат».

### **8. Танец венский вальс.**

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- правый развернутый квадрат;

- левый развернутый квадрат с закреплением;

- перемены с П.Н. и с Л.Н.;

- «Контра чек» из левого в правый «Флекерл»;

- правый поворот;

- левый поворот.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка танца венский вальс.

### **9. Итоговая диагностика.**

Тема: Контрольное занятие: -проверка ЗУН детей.

Тема: Отчетный концерт:

-демонстрация изученных танцевальных композиций.

В связи с целями и задачами, поставленными на данный учебный год, а также с характером творческих мероприятий и конкурсов, содержание тематического планирования может видоизменяться.



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	раздел	тема	дата	количество часов		
				теория	практика	всего
1	Введение	Вводное занятие: Инструктаж по ТБ Начальная диагностика		1	1	2
2	Основы танца полонез.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	1	1
					2	2
					4	4
3	Основы танца падеграс.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	1	1
					2	2
					4	4
4	Основы танца кадетский вальс.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	1	1
					2	2
					4	4
5	Основы танца ручеёк.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	1	1
					2	2
					4	4
6	Основы танца полька.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	1	1
					2	2
					4	4
7	Основы танца Медленный вальс:	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	3	3
					4	4
					4	4
8	Танец венский вальс.	Основы музыкальной грамотности Ориентирование в пространстве Изучение основ танца Постановка танцевальной композиции		1	3	3
					4	4
					4	4
9	Итоговая диагностика	Контрольное занятие Отчетный концерт			2	2

**КОНТРОЛЬНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ****Режим занятий:**

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

**Формы занятий:**

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.

- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

- **выездное занятие** – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

**Каждое занятие строится по схеме:**

- эскиз на середине;
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;
- задание на дом.

**КОНЦЕРТНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников кружка и их способностей.

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных школьных праздников, важнейших событий текущего года. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на своих классных праздниках, родительских собраниях.

**Творческий отчёт** проводится один раз в конце учебного года и предусматривает:

- подведение итогов деятельности каждого ученика, награждение наиболее успешных и результативных;
- итоговую рефлексию «Чему я научился за год»;
- выступление на выпускном бале.

Отчетный концерт – это финальный результат работы за учебный год. Обязательно выступают все дети, исполняется все лучшее, что накоплено за год. Основная задача педагога – воспитать необходимые для исполнения качества в процессе концертной деятельности, заинтересовать, увлечь детей коллективным творчеством.

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмом, динамикой, отшлифовывается исполнительская манера каждого исполнителя.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Наличие специального кабинета (актовый зал).
2. Наличие репетиционного зала (сцена).
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Электроаппаратура.
6. Зеркало.
7. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
8. Записи выступлений, концертов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко/ П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
2. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
8. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
9. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
10. Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
11. Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
12. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
13. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
14. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
15. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
16. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 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.

