

Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 02.10.2023 № 04

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 23.10.2023 № 280

Дополнительная общеразвивающая программа «Вальс»



Уровень усвоения - ознакомительный
Направленность - художественная
Возраст учащихся – 15-18 лет
Срок реализации – 2 месяца

Авторы программы:
Баженова Д.В., методист,
Богданова А.И., педагог допол-
нительного образования,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного, духовного и физического развития. Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Вальс» (далее – Программа) заключается в том, что у современных школьников выражен интерес к танцевальному искусству, а в выпускных классах исполнение классического танца «Вальс» может стать традиционным дополнением праздничных мероприятий «Последний звонок» и «Выпускной бал».

Уровень усвоения программного материала предусматривает начальное систематическое и последовательное обучение основам классического бального танца. Занятия ориентированы на работу со всеми учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Материал Программы предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, необходимых для исполнения танца «Вальс». В связи с этим, учебно-методические материалы Программы могут быть использованы в общеобразовательных учреждениях на занятиях по хореографии и ритмики.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – развитие культуры и искусства.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в систематическом и последовательном обучении, развитии и эстетическом воспитании учащихся с применением образовательных технологий: игровая, рефлексия, диагностическая, учебно-тренировочный цикл; индивидуальной и коллективной форм работы. Это позволяет успешно удовлетворять возрастные психологические потребности подростков в среде сверстников; дает ощущение успеха, самоутверждения; активизирует процессы самопознания и самовыражения. Эстетический вкус, грация движений, грамотная манера поведения в обществе становятся для учащегося образом жизни.

Новизна. В содержание входят тренировочные упражнения и танцевальные движения классического бального танца «Вальс». Педагог работает с учащимися на основе дифференцированного и индивидуального подходов.

Цель: освоение учащимися классического танца «Вальс» посредством технологии учебно-тренировочного цикла.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура общения, эстетика движения, интерес к хореографии.
2. Дать систему знаний основных танцевальных элементов и движений вальса.
3. Развивать чувство ритма и координации; пластичность движений; уверенность в себе и партнере в процессе исполнения танца «Вальс». Формировать навыки взаимодействия в паре и группе.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать специальную терминологию; танцевальные позиции рук и ног, корпуса тела; структуру фигурного вальса; схему изучаемой музыкальной композиции.

Учащиеся будут уметь координировать свои танцевальные движения; ориентироваться в пространстве; взаимодействовать с партнером.

Учащиеся будут иметь опыт творческой презентации индивидуальных и коллективных достижений, оказания помощи другим.

Учащиеся получат развитие потребности к самовыражению и интереса к занятиям в хореографических или физкультурно-спортивных объединениях. Результативность освоения программы учащимися определяется в получении детского «продукта» - показательного выступления.

При освоении Программы осуществляется аттестации: промежуточная и по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Промежуточная	1	По окончании темы № 2	Двигательный тест (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ)
		Итоговая	1	Итоговое занятие	Двигательный тест (Приложение 1)	Средний уровень (СУ) Низкий уровень (НУ) (Приложение 1)

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – художественная.

Образовательная область – интеграция: искусство, музыка, основы духовно-нравственной культуры народов России.

Образовательный уровень – начальный.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающая.

Адресат – учащиеся 15-18 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 2 месяца.

Объем программы - 16 ч.

Форма обучения: очная с применением ЭОС.

Режим занятий в неделю: 1 занятие по 2 ч. (40 мин x 2 = 80 мин).

Количество учащихся в объединении - 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (практика)

Игры на знакомство учащихся. Правила охраны труда. Организационные вопросы. Введение в культуру хореографии. История возникновения танца вальс.

Тема 2. Вспомогательно-тренировочные упражнения (практика)

Разминка и подготовка двигательного аппарата учащихся к физическим нагрузкам: разогрев мышц и активизация их восприимчивости. Правильность дыхания при выполнении физических упражнений: вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения.

Постановка: положения головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

Упражнения на укрепление: мышц шеи и верхнего плечевого пояса; корпуса и бедер; икроножных мышц и стоп. Динамические упражнения: перемещение по залу, легкий бег, бег с «захлестом» голени, бег «ножницы» с прямыми ногами вперед и назад, марш, приставной шаг, галоп в различных комбинациях.

Тема 3. Основные элементы танца (практика)

Проработка танцевальных комбинаций: чистота исполнения, закрепление устойчивости в упражнениях на середине зала. Развитие танцевальности. Изучение элементов художественной окраски движений.

Работа над техникой «заносок», вращений, различных поворотов с ногой на 45° и 90°.

Культура движения рук (выразительность). Закономерности переходов рук из одного положения в другое. Законы общей координации движения тела, ног, корпуса, головы и рук. Законы равновесия.

Основные движения фигурного вальса:

- шаг вальса по линии танца;
- маленький и большой квадраты танца;
- повороты вперед, повороты в паре, вращение, «вальсовый поворот», «контактное ведение»;
- основной ход вальса «Дорожка - променада», «Окошко»;
- шаги вальса по кругу.

Основные позиции ног:

- 1 позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны;
- 2 позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны;
- 3 позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги; носки разведены в стороны; впереди правая или левая нога;
- 4 позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

Основные позиции рук:

Подготовительные и основные положения рук (I, II, III). В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В I позиции обе руки округлены в локтях и запястьях, с сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во II позиции руки, при слегка округленных локтях и запястьях, раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В III позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса с сближенными кистями. Ладони повернуты вниз.

Основные движения:

1. «Кружение в паре» – движение, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

2. «Вальсовая дорожка» (променада) - сочетание вальсовой дорожки вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

3. «Окошко» - исходное положение при котором партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в III позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в I позиции. Левая рука у партнера за спиной, у партнерши вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. «Затакт» – подняться на полупальцах. 1 такт. «Раз» – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из I позиции, не размыкаясь, переходят в III позицию. «Два» – вернуться в исходное положение. Смена мест партнеров.

Тема 4. Постановочная композиция танца (практика)

Основные принципы композиции бального танца, его особенности. Составление показательной композиции танца «Вальс», использование рекомендуемых композиций. Совершенствование исполнительского мастерства. Репетиции и подготовка к выступлению.

Тема 5. Итоговое занятие (практика)

Показательное выступление.

Учебный план

№ п/п	Название тем	Количе- ство часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	-	2	
2	Вспомогательно- тренировочные упражнения	2	-	2	Промежуточная (Двигательный тест)
3	Основные элементы танца	4	-	4	
4	Постановочная композиция танца	6	-	4	
5	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая (Двигательный тест)
	Итого	16	-	16	

Календарный учебный график

№ п/п	Название тем	Месяц		Аттестация
		1 месяц	2 месяц	
1	Вводное занятие	2		
2	Тема 2	2		1
3	Тема 3	4		
4	Тема 4		6	
5	Итоговое занятие		2	1
		8	8	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- хореографический зал;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка необходимой одеждой (для девочек – танцевальное платье; для мальчиков – белая футболка и черные брюки) и обувью (мягкие танцевальные туфли или чешки).

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:
<http://www.dance-city.narod.ru>
<http://www.danceon.ru>
<http://www.horeograf.com>
<https://horeografiya.com/index.pxp?rout=information>
<http://www.tanqodance.bu>
- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: Программа реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: игра, репетиция, тренировка и др.
- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, рефлексия, диагностическая, учебно-тренировочный цикл.
- методические материалы: дидактический материал по темам программы, демонстрационные образцы изделий, методическая литература, методические разработки (Приложение 2).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. 2020. – М.: Лань. – 384 с.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
3. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
4. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие.– М.: Лань, 2020. – 184 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2019. – 112 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кес Е.А. Азбука хорошего поведения. – М.: Феникс-Премьер, 2023. – 80 с.
2. Кес Е.А. Азбука чувств и эмоций. – М.: Феникс-Премьер, 2021. – 63 с.
3. Сборник статей Московской государственной академии хореографии о театре, балете и музыке (ежегодный).

План воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, выставках-конкурсах, мастер-классах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Выезды на мероприятия	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях: экскурсии на предприятия города, ярмарки профессий, конкурсы по профориентации, профориентационная диагностика, дни открытых дверей в профессиональных учебных заведениях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях	В течение года	Педагог

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация «Двигательный тест, определяющий знания учащихся хореографических особенностей классического танца «Вальс»

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки учащихся программным требованиям.

1. Продемонстрировать основные позиции ног и рук в заданном танце.
2. Повторить музыкальный такт под предложенную музыкальную композицию.
3. В танце передать представленный образ на предложенную музыкальную композицию.
4. Продемонстрировать правильную постановку стопы при шаге с носка под предложенную музыкальную композицию.
5. Продемонстрировать правильную постановку рук при заданном танцевальном движении.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) - низкий уровень теоретических знаний, недисциплинированность, неустойчивое внимание, слабое освоение позиций и упражнений, не развит музыкальный и ритмический слух.

Средний уровень (СУ) - достаточный уровень теоретических знаний, эмоциональная отзывчивость, хорошее согласование движения с музыкой, но есть неточности в исполнении движений.

Высокий уровень (ВУ) – высокий уровень теоретических знаний, устойчивое внимание, отсутствие ошибок при исполнении танцевальных движений и правильное сочетание их с музыкой.

Аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Двигательный тест, определяющий знание основных движений классического танца «Вальс»

Цель: выявление уровня усвоения учащимися программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

1. Продемонстрировать позиции классического танца «Вальс».
2. Исполнить танцевальные композиции: «правый и левый вальсовый квадрат», «вальсовая дорожка», «вальсовый поворот».
3. Продемонстрировать основные движение танца «Вальс» под предложенную музыкальную композицию.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) – освоено менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение.

Средний уровень (СУ) – освоено не менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; грамотное исполнение движений с небольшими недочётами.

Высокий уровень (ВУ) – представлен высокий уровень теоретических знаний; технически качественное и художественно осмысленное исполнение программного материала, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Методические материалы

Праздник «День хорошего настроения»

Что может человеку поднять настроение? Некоторые считают, что для этого нужна любимая музыка, любимые фильмы или любимое дело. Заметно повысить настроение может то, о чем вы давно мечтали.

Самым волшебным образом все эти возможности объединены в косплее. Википедия определяет косплей так: «*Косплэй* (сокр. от англ. *costumeplay* – «костюмированная игра») – переодевание в костюмы известных персонажей и изготовление таких костюмов. Популярное хобби, сродни маскараду».

Современный косплей возник в Японии в среде фанатов аниме и манги (так называются японские комиксы). Основные прототипы костюмированной игры – персонажи мультфильмов, аниме, видеоигр, фильмов, комиксов, легенд и мифов.

Прототипами могут быть и реально существующие персоны – например, звезды поп-музыки или спорта.

Костюмы

Участники косплея детально воссоздают образы, взятые за основу, делая упор на качественную проработку костюма, макияжа и дополнительных атрибутов, характерных для выбранного персонажа. Затем костюм демонстрируется в форме дефиле (представляется подобно традиционному показу мод) с максимальным отыгрыванием образа.

Обычно костюмы шьются самостоятельно, но могут и заказываться в ателье или покупаться готовыми (в Японии, например, бизнес производства костюмов и аксессуаров для косплея поставлен довольно широко).

По сути, косплей очень близок к маскараду, который в школах часто проводят перед новогодними праздниками. Но косплей хорош тем, что он может быть проведен на свободную тему и в любое время, как только появится желание и хорошее настроение.

Этапы подготовки

Подготовка косплея состоит из нескольких этапов.

- Выбирается инициативная группа для организации подготовительной работы.
- Определяется и согласовывается тема косплея. Его можно посвятить конкретному мультфильму, сериалу, историческому событию или дате.
- Составляется список непосредственных участников.
- Нужно определить – кто, как и в каком количестве изготовит красочные приглашения для всех участников и гостей с указанием точной даты проведения мероприятия, времени и места.
- Необходимо украсить помещение в соответствии с тематикой косплея.
- Важно продумать и организовать угощение для гостей. Хорошо, если меню будет соответствовать выбранной теме.

Традиционный косплей предполагает проведение нескольких обязательных номинаций (подробнее об этом можно узнать на сайте [http:// www.toguchi.ru](http://www.toguchi.ru)). Все они направлены на выявление наиболее близких к героям-прототипам, ярких и точных костюмов, способов поведения, которые должны проявиться в манере исполнения отдельных номеров.

Большинство конкурсов проводится в форме дефиле. Это – короткое костюмированное сценическое выступление, не содержащее сюжета. Оно проводится по теме, которой посвящен косплей.

Одиночное косплей-дефиле

Дефиле считается одиночным, если в нем участвует один человек. В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу.

Командное косплей-дефиле

В этом конкурсе участвуют от 2 до 5 учащихся. Оцениваются костюмы участников, представление образов и соответствие заявленным образам.

Игровое дефиле

В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу. Длительность выступления – не более одной минуты для одного человека и не более двух минут для команды из 2–5 участников.

Косплей-сценки

Сценка – это костюмированный театрализованный мини-спектакль с выраженным сюжетом, понятным зрителю, даже не знакомому с первоисточником. В конкурсе оценивается сценическая игра участников, их костюмы и сценарий. Желательно, чтобы участники предъявили жюри его текст.

Тематическое караоке

В караоке-программу принимаются песни из мультфильмов, сериалов, игр – в зависимости от темы косплея.

Кукольный фото-косплей

К участию принимаются любые куклы по теме. В кукольном фотокосплее оцениваются костюм и внешность куклы, их соответствие заявленному образу, идея и оформление экспозиции, художественная выразительность созданного фотообраза и мастерство фотографа.

Фанарт

В конкурс фанарта принимаются творческие работы по теме косплея, выполненные в любой технике и стиле – в том числе в технике и стиле, отличных от оригинала (то есть фильма, мультфильма, видеоигры и подобного). Это может быть графика, живопись, компьютерный рисунок, смешанная техника, коллаж.

Конкурс видеороликов

К участию в конкурсе видеоклипов принимаются клипы на основе любых источников, отражающих тему косплея. Допускается вставка эпизодов видеосъемки с участием игроков.

Танцы

В этой номинации представляются постановочные танцы, частично или полностью повторяющие оригинальный клип или концертное выступление, танцы в исторических и национальных костюмах и оригинальные костюмированные танцевальные постановки.

Участники делятся на две команды. Одна команда составляет короткий сценарий, другая – выполняет указания режиссера (он выбирается из состава игроков). Основой сценария может стать известный мультфильм или фильм по теме косплея, театральное представление или детская сказка. Задание – общими усилиями сделать на него пародию.

Обязательное условие сохранения хорошего настроения в течение дня – угощение всех участников праздника чаем и вкусностями.