

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6»

Утверждена приказом
по школы № 01-11/241
Протокол от 29.08.2023
Директор школы:
_____ /И.Ю. Меледина/

**Рабочая программа курса по внеурочной деятельности
«Коллектив бального танца «Валента» для учащихся 2-ых классов**

Педагог : Ширшина М.А.

г. Гаврилов-Ям

2023-2024

I. Пояснительная записка.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Спортивный бальный танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определенной технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. Пластика. В системе средств выразительности бального танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворенного мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру.

Бальный танец относится к наиболее тонким пластическим формам танцевального искусства. Здесь способность танцевального движения к естественной, а не к иллюзорной выразительности должна вызывать живую ассоциацию у зрителей, каждый из которых способен, в той или иной степени спроецировать себя на паркете. Именно по этому из этих двух составляющих выразительную силу тела обуславливает не столько двигательная, сколько его пластическая природа.

2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. Естественность. Органичность в каждом движении танца и общем поведении на паркете – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора и пары.

Программа деятельности танцевального коллектива «Валента» является программой художественно-эстетической направленности.

Данная программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Основная цель программы:

Формирование целостной и гармоничной личности путем развития способностей у детей воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное через бальный танец.

Задачи обучения:

- Обучить детей основам бального танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.

- Развить музыкальный слух и ритм, пластику и грацию в движениях, а также эстетический вкус.

- Воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание

коммуникативных качеств ребенка.

Краткие сведения о коллективе:

- Набор детей: свободный;
- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: групповая;
- Возраст детей: от 7 до 16 лет (от 7 до 8 лет – младшая группа, от 9 до 13 лет – средняя группа, от 13 до 15 лет – старшая группа);
- Количество учебных часов: старшая – 288 часов, средняя – 144 часа, младшая – 144 часа;
- Режим занятий в неделю: старшая – 4 раза, средняя – 3 раза, младшая – 2 раза;
- Место проведения занятий: МОУ СШ № 6.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников).
2. Практические общие занятия

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия;
- Концерты для родителей внутри коллектива;
- Участие в школьных мероприятиях и праздниках;
- Участие в фестивалях и конкурсах танца;
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- «Входной» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.
- «Поурочный контроль» - результат усвоения предложенного материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные уроки.
- «Итоговый» - в конце учебного года.

Первая ступень обучения:

Репертуар:

1. Медленный вальс
2. Ча-ча-ча
3. Джайв

Работа с родителями

Родители являются основными социальными заказчиками детского хореографического объединения. Именно они, как никто иной, заинтересованы в гармоничном развитии своего ребенка, именно им необходимо, в первую очередь, показывать результативность посещения ребенком того или иного объединения. Для более плодотворной работы коллектива, нужно установить тесную связь

с родителями и заручиться их поддержкой.

Данная задача реализуется через:

- Приглашение родителей обучающихся на концерты, конкурсы, открытые и итоговые занятия в коллективе, творческие отчеты. (По плану работы коллектива)
- Проведение родительских собраний примерно 2 раза в год;
- Привлечение родителей к оказанию посильной помощи в пошиве элементов к танцевальным костюмам, их ремонта;
- Совместное проведение вместе с родителями досуговых мероприятий (поездки, походы, посещение концертов других танцевальных коллективов, именинники и т.д.);
- Демонстрация успехов и достижений детей через выступления в школе, концерты на родительских собраниях, городских праздниках и районных мероприятиях (в течение учебного года).

II. Учебно-тематический план третьей ступени обучения

Задачи

- познакомить детей с бальной хореографией (чем отличается от других направлений);
- познакомить детей с ходом уроков по бальным танцам (разминка, основная часть);
- разучить разминку по бальным танцам;
- познакомиться с историей танца «Ча-ча-ча» («Латиноамериканская» программа);
- освоить основные движения «Ча-ча-ча»;
- познакомиться с историей танца «Медленный вальс» («Европейская» программа);
- освоить основные движения (фигуры) «Медленного вальса»;
- познакомиться с историей танца «Джайв» («Латиноамериканская» программа);
- освоить основные движения (фигуры) танца «Джайв»;
- сформировать начальные навыки бальной хореографии;
- развить творческое начало: научиться понимать характер музыки и выражать его в танце.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие: - знакомство с детьми; - правила поведения и ТБ в танцевальном зале.	1	2
2	Знакомство с детьми их интересами, увлечениями	2	4
3	Входной контроль	1	2
4	- Постановка в пары; - выявление природных данных у детей.	1	2
5	Знакомство с разминкой по бальным танцам: - упражнения для головы и рук	2	4
6	- упражнения для туловища и ног	2	4
7	- разучивание упражнения «перекаты с ноги на ногу»	1	2
8	- вращение на месте, переходя из точки в точку	2	4
9	- прыжки в повороте	1	2
10	- диагональные вращения (правая диагональ)	1	2
11	- диагональные вращения (левая диагональ)	1	2
12	Музыкально – ритмическая подготовка	3	6
13	Упражнения на тренировку мышц рук и ног	2	4
14	Упражнения на координацию	1	2
15	Соединение всех упражнений разминки в комплекс (разминке уделяется 15 мин. на каждом занятии)	1	2
16	«Латиноамериканская» программа: - история возникновения танца; - знакомство с «Ча-ча-ча».	1	2

17	«Ча-ча-ча»: - подготовительные упражнения (крестик, качелька); - постановка позиции рук и ног.	2	4
18	«Ча-ча-ча»: - основной шаг «Ча-ча-ча».	2	4
19	«Ча-ча-ча»: - «пересечения».	2	4
20	«Ча-ча-ча»: - основной шаг, «пересечения» разбираются в паре.	2	4
21	«Ча-ча-ча»: - составление небольших композиций	1	2
22	«Европейская» программа. История возникновения танца «Медленный вальс»	1	2
23	«Медленный вальс»: - подготовительные упражнения (приседание на двух ногах по IV позиции);	3	6
24	«Медленный вальс»: - основной шаг вальса.	2	4
25	«Медленный вальс»: - квадраты (правый маленький квадрат)	2	4
26	«Медленный вальс»: - квадраты (левый маленький квадрат)	2	4
27	«Медленный вальс»: - соединение всего изученного в парах.	2	4
28	Соединение композиций «Медленного вальса»	2	4
29	«Латиноамериканская» программа. История возникновения танца «Джайв»	1	2
30	«Джайв». Подготовительные упражнения: - «цирковая лошадка»; - «крестик».	3	6
31	«Джайв»: - основной шаг; - основной шаг с переходом.	4	8
32	«Джайв»: - основное движение «крестик» (по одному и в паре); - основное движение «пилим бревнышки» (в паре); - прыжковые упражнения.	7	14
33	«Джайв». Составление композиций.	3	6
34	Итоговый контроль	1	2
35	Составление композиций из изученных танцев	6	12
36	Концерт для родителей, учителей, администрации	1	2
	ИТОГО:	72	154

Содержание деятельности

«Разминка на занятиях бальным танцем»

ЗАДАЧИ:

- подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятиям танцами во избежание случайных травм;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- способствовать физическому развитию учащихся;
- вырабатывать легкость движений, осанку.

1. Упражнения для головы:

- 1 Повороты головы;
- 2 Упражнение «крестик» (работа головы вверх, вниз, вправо, влево);
- 3 Круговые вращения головы.

2. Упражнения для рук и туловища:

- 1 Круговые вращения плечами (правое, левое, вместе);
- 2 Наклоны корпуса вперед;
- 3 Наклоны корпуса назад;
- 4 Наклоны вправо и влево;
- 5 Круговые вращения в кистевом суставе, локтевом и плечевом.

3. Упражнения для ног:

- 1 Прыжки с хлопками;
- 2 Прыжки по точкам;
- 3 Прыжки с руками;
- 4 Перекаты с ноги на ногу (мальчики 60 раз, девочки 40);
- 5 Прыжки (руки за голову, ноги вместе; мальчики 60 раз, девочки 40);
- 6 Прыжки в повороте (вправо, влево; мальчики 16 раз, девочки 8);
- 7 Прыжки «радости».

4. Диагональные вращения из точки в точку.

«Первые шаги в мир танца»

ЦЕЛЬ - дать первые понятия о бальных танцах, о ритме, танцевальной музыке, танцевальной стойке, нормах поведения.

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- знакомство с правилами техники безопасности и правилами поведения в кабинете хореографии;
- вводный контроль ЗУН;
- знакомство с оборудованием кабинета;
- требования к форме для занятий;
- рассказ об уроках хореографии (хорео - танец, графо - писать: описание танца, сочинение танца. Бальные танцы - от слова БАЛ, танцевальный вечер. Не путать с балетом);
- знакомство с различными танцевальными мелодиями (быстрыми и медленными по темпу, ритму). Коллективное прохлопывание, просчитывание ритма марша;
- показ танцевального шага под ритм марша, исполнение шага детьми (первое понятие об осанке, танцевальной стойке, линии танца - движение по внешнему кругу зала против часовой стрелки);

- разучивание упражнений (показ учителем, исполнение детьми вместе с учителем);
- показ учителем элемента: "приглашение на танец" (окончание танца, окончание урока, прощание с учителем): поклон - для мальчиков, реверанс - для девочек. Практическое выполнение элемента детьми.

«Учимся танцевать, узнавая новое»

ЗАДАЧИ:

- дать сведения об истории появления танца;
- научить танцевать движение "перемена";
- закрепить понятие о танцевальной стойке, осанке, умении пригласить, поблагодарить за танец.

ПЛАН УРОКА:

- 1.Разминка.
- 2.Повторение знаний теории:
 - * Какие группы танцев знаете?
 - * Какие танцы относятся к группе стандартных или европейских?
- 3.Рассказ учителя о медленном вальсе.(Медленный вальс называют еще - английский вальс - по стране, где он появился. Разновидность медленного вальса - вальс-бостон - от названия г.Бостон в США. Это название знакомо людям старшего возраста, т.к. вальс-бостон был популярен в послевоенные годы).
- 4.Особенности медленного вальса:
 - стойка для стандартных танцев (показ);
 - темп медленный, как видно из названия. Ритм (счет) - три четверти, ударная доля первая;
 - движения плавные, широкие.
- 5.Прослушивание музыки медленного вальса, просчитывание, прохлопывание ритма (раз-два-три).
- 6.Показ учителем первого движения, основного шага - "перемена" (как школьная перемена, попеременные шаги вперед и назад с одной и другой ноги).
- 7.Объяснение учителя и показ шагов в движении "перемена" (стоя лицом к зеркалам, как дети).
 Счет раз - шаг с правой ноги вперед с каблука;
 два - шаг левой ногой в сторону, подъем вверх на полупальцы;
 три - приставить правую ногу к левой, вес на правой ноге, опуститься.
 Счет раз - шаг левой ногой назад, подъем;
 два - шаг правой ногой в сторону, вверх;
 три - приставить левую ногу к правой, вес на левой ноге, опуститься.
- 8.Повторение "перемены" с детьми под счет, под музыку вместе с учителем.
- 9.Повторение движения "перемена" под музыку детьми самостоятельно (учитель помогает счетом, жестами услышать ударную долю, сделать первый шаг).
 Постоянно необходимо напоминать в ходе урока о правильной стойке, осанке (плечи расправлены, голова поднята, опускание на мягкую ногу - счет три)
- 10.Музыкальная (танцевальная) игра.
- 11.Прощание с учителем (поклон - мальчики, реверанс - девочки).
 В ходе занятий дети узнали новое о бальных танцах, познакомились с медленным вальсом, научились танцевать простое движение, закрепили понятие о стойке; получили новые понятия по азбуке музыкального движения (шаг с каблука, подъем, опускание, «перемена»).

«Основные понятия о бальных танцах»

- 1.Знакомство с различными группами бальных танцев:
 - европейские или стандартные танцы: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп (быстрый фокстрот),слоуфокс (медленный фокстрот);
 - латиноамериканские танцы: самба, румба, ча-ча-ча, джайв, пасодобль;
 - отечественные танцы: русский лирический, сударушка, полька, рильо, казачок;

- историко-бытовые танцы: вальс-гавот, краковяк, мазурка, полонез и др.;
- диско-танцы: "топорики", "школьник", "фестивальный шейк", твист, брейк, ламбада и др.

2. Основные танцевальные движения:

перемена, поворот по квадрату, правый поворот, спин-поворот, четвертные повороты, лок-степ, танго-ход, звено, променад; основной шаг, самба-ход, виск, ботофого, раскрытие, соло-поворот, веер, алемана; шассе, поворот в паре, чек, балансэ, "окошечко", дорожка и др.

3. Основные позиции рук и ног в бальных танцах.

«Развитие чувства ритма»

Систематическая работа на уроках хореографии по развитию чувства ритма должна:

- способствовать развитию музыкального слуха учащихся, более быстрому освоению ритма различных танцев;

- вырабатывать умение двигаться в ритме того или иного танца.

Работа по развитию чувства ритма особенно важна в первый год обучения и в младших классах.

Приемы развития чувства ритма:

- показ учителем того или иного танца (счет, выполнение движения под счет);
- просчитывание ритма хором;
- прохлопывание ритма ладонями с выделением ударной доли;
- выполнение движений вместе с учителем;
- выполнение шагов под счет или жесты учителя;
- самостоятельное выполнение движения учащимися под музыку;
- выполнение движения группой учащихся самостоятельно, само- и взаимоконтроль.

Развитию чувства ритма способствуют:

- систематическая тренировка;
- выполнение разминки под ритмическую музыку на каждом уроке;
- введение элемента игры для закрепления умений и навыков;
- проверка навыков в понимании ритма на итоговых уроках.

Проводимая работа в первый год обучения бальным танцам позволяет научить большинство школьников выполнять движения разминки, простые шаги и вариации пройденных танцев под музыку самостоятельно; определять танец по ритму (даже незнакомую музыку), вступать в танец в начале музыкальной фразы на ударную долю.

«Оборудование кабинета хореографии»

ЦЕЛЬ оборудования специального кабинета ритмики и хореографии:

- создать нормальные условия для развития физических возможностей учащихся, усвоения ими новых знаний, для выработки практических танцевальных навыков.

1. Оборудование кабинета:

- помещение площадью не менее 5х8 м;
- зеркало на одной из стен сплошной площадью;
- станок для разминки (80-100 см от пола, 30 см от стены, диаметр поручня - 5 см);
- скамейка;
- паркетный или покрытый линолеумом пол;
- шторы, стол для аппаратуры.

2. Технические средства обучения:

- магнитофон;
- кассеты с записями музыки.

3. Наглядные пособия:

- основные группы бальных танцев (таблицы);
- названия танцевальных движений (таблицы);
- позиции ног (схемы);
- фотостенд о конкурсах;
- информационный уголок для объявлений о телепередачах, конкурсах бальных танцев и др.

4. Гигиена помещения:

- обязательное проветривание;
- влажная уборка после каждого часа занятий;
- сменная обувь и одежда.

5. Оборудование раздевалок для учащихся (комнаты для девочек и мальчиков, для смены одежды, обуви).

Оборудование специального кабинета позволяет разнообразить упражнения для разминки; с помощью зеркал учащиеся видят себя и учителя, что помогает легче освоить танцевальные движения, исправлять недостатки в осанке, танцевальной стойке, приучает к аккуратности, сдержанности в поведении. Удобная обувь обеспечивает правильную работу стопы во время танца. Наглядные пособия способствуют лучшему усвоению теоретических знаний. Соблюдение гигиенических требований позволяет избежать простудных, вирусных заболеваний.

III. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использование наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1	Общая физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельная работа
3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
5	Работа над техникой европейской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знаний, открытые занятия, мини-концерты
6	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Итоговая аттестация	Конкурс-соревнование пар	Практический	ТСО	Самостоятельная работа

Мониторинг образовательных результатов

Основной целью мониторинга образовательных результатов является определение качества усвоения учащимися изучаемого материала. В процессе контроля происходит окончательное осмысление, систематизация и обобщение приобретенных знаний. Контрольно-оценочная деятельность побуждает учащихся своевременно и старательно выполнять задания, стимулирует их к самостоятельной деятельности, предупреждает пробелы в знаниях, способствует выявлению путей повышения эффективности обучения. (Контроль ЗУН)

В работе педагогов дополнительного образования используются три вида контроля:

Предварительный (входной) контроль проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать учебно-тематический план и программу, определить направление и формы индивидуальной работы, то есть получить необходимую информацию для анализа и совершенствования образовательной программы.

Текущий контроль должен определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, обеспечить ритмичность и организованность учебной работы, своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы и методик обучения. (Приложение № 5)

Список использованной литературы

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов. 2004.
5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
6. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
7. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2007)
8. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International» (2001–2007)
9. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2007)
10. Книги по спортивным балльным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.