

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 6-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 определённой 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 одухотворённого 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.

**Репертуар:**

1. Медленный вальс
2. Венский вальс
3. Ча-ча-ча
4. Самба
5. Джайв

### Учебно-тематический план второй ступени обучения

**Задачи:**

1. Познакомить с историей танца «Самба» из «Латиноамериканской» программы;
2. Познакомить с историей танца «Венский вальс» из «Европейской» программы;
3. Разучить основные движения «Венского вальса» и «Самба»;
4. Разучить усложненные элементы танцев «Ча-ча-ча» и «Джайв»;
5. Разучить танцевальную композицию «Венский вальс»;
6. Разучить танцевальную композицию «Самба»;
7. Познакомить с усложненными упражнениями разминки и научить их выполнять.
- 8.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие: - правила поведения в танцевальном зале; - правила ТБ	1	2
2	Входной контроль ЗУН	1	2
3	Разминка. Роль разминки в бальном танце (повторение)	3	6
4	«Латиноамериканская программа». Повторение изученного в «Ча-ча-ча»	2	4
5	«Ча-ча-ча»: - основной шаг;	2	4
7	«Ча-ча-ча»: - изучение новых движений; - «Виск» (по одному и работа в паре).	2	4
8	«Ча-ча-ча»: - изучение новых движений;	2	4
9	«Ча-ча-ча»: - соединение всех основных движений в паре; - переход на основной шаг в паре	2	4
10	«Латиноамериканская» программа. «Джайв» (повторение изученного): - основной шаг; - основной шаг с переходом;	3	6

11	«Джайв». Основные движения	2	4
13	Составление концертных композиций «Джайв» и «Ча-ча-ча»	15	30
14	Сдача контрольных нормативов по разминке: - прыжки; - перекаты с ноги на ногу; - прыжки в повороте; - выносливость рук.	2	4
15	«Европейская» программа. История возникновения «Венского вальса»	1	2
16	«Венский вальс». Подготовительные упражнения	3	6
17	«Венский вальс»: - основной шаг (по одному); - основной шаг (в паре).	3	6
18	«Венский вальс». Основной шаг вальса в паре по кругу.	4	8
19	Разновидность «Венского вальса». «Фигурный вальс». 1 фигура.	2	4
20	«Фигурный вальс». 2 фигура.	2	4
21	«Фигурный вальс». 3 фигура.	2	4
22	«Фигурный вальс». 4 фигура.	2	4
23	«Фигурный вальс». 5 фигура.	2	4
24	«Латиноамериканская» программа. История возникновения танца «Самба»	2	4
25	«Самба»: - подготовительные упражнения; - «балансировка».	2	4
26	«Самба»: - основные шаги танца; - основной шаг в паре;	2	4

	- основной шаг с переходом; - основной шаг в паре по кругу.		
27	«Самба». Связки в паре, построенные на основном шаге.	2	4
30	Составление танцевальной композиции	4	8
31	Итоговый контроль	1	1
32	Подготовка к отчетному концерту	1	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>136</b>

### 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».

##### 1. Диагональные вращения из точки в точку.

## «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.

### 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

### *Критерии оценок за каждое занятие (средняя группа)*

- внешний вид ребенка соответствует требованиям;

- не опаздывает на занятия;
- не нарушает дисциплину во время занятия;
- выполняет качественно разминку (держать руки, спину, не наклонять голову, исполнять всю разминку под музыку);
- работать в паре (слушать музыку, не нарушать дисциплину, не отвлекаться, положительно относиться к партнеру (партнерше)).

- внешний вид не полностью соответствует требованиям (нет обуви, сменных брюк, нет прически);
- опаздывает на занятия;
- много замечаний по выполнению разминки (не держит руки, нет осанки и т.д.);
- работа в паре (отвлекается, не всегда слушает музыку, не сразу выполняет требования учителя).

- полностью не готов к занятию;
- опаздывает на занятия;
- нарушает дисциплину, отвлекается;
- не организованно делает разминку;
- в паре работать отказывается

### ***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 бальные 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 бальным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.