

Управление образования Администрации Томского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа» Томского района

Принято:  
Педагогическим советом  
от «30» августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор «ДМШ» Томского района  
Голуб А.А.  
Приказ № 26-О от «30 » августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Танцуем вальс»**

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет  
Срок реализации: 4 месяца

Составитель: Голуб А.А. - преподаватель  
МБОУ ДО «ДМШ» Томского района,

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.1. Актуальность программы .....	3
1.2. Отличительные особенности программы .....	4
1.3. Адресат программы .....	5
1.4. Цели и задачи программы .....	5
1.5. Формы и методы обучения.....	5
1.6. Организация образовательного процесса .....	6
1.7. Планируемые результаты освоения программы .....	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
2.1. Учебный (тематический) план .....	8
2.2. Содержание учебного (тематического) плана .....	8
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ .....	9
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	10
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	11
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития.

Хореографическая деятельность является хорошей школой обучения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умение сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда.

Вальс - один из самых романтических и любимых танцев, объединяющий поколения и погружающих нас в состояние некоторой эйфории. Название танца происходит от немецкого слова «walzer», которое означает кружиться, вращаться. Основу вальса составляет именно плавное, непрерывное кружение пары с одновременным движением по залу. История вальса насчитывает чуть больше двухсот лет. По временным меркам, это очень молодой и юный танец, что полностью отражено в его характере, стремительном, легком и жизнерадостном. Но привлекает он взгляд не только энергичностью. Вальс буквально пропитан романтикой, которая ощущается в каждом движении танцоров. Не зря он выступает главным танцем на «Последнем звонке».

Направленность программы – художественная.

Содержание программы направлено на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка, а так же данная программа рассчитана на возможность обучения детей с ОВЗ.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 Н – 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Положение об образовательной программе МБОУ ДО «ДМШ» Томского района, приказ № 3/1-О от 29.08. 2016.

### Актуальность программы

В настоящее время все более возрастают желания и интерес у детей и их родителей к занятиям хореографией. Родители хотят, чтобы их дети умели красиво танцевать и быть в центре внимания.

Среди множества разновидностей современных танцев - балльные танцы самое завораживающее зрелище.

Ранее, когда вальс только стал появляться в России, его было принято танцевать на балах. А так как выпускной вечер в школах и называется «балом», то он непременно должен сопровождаться данным танцем, это и является одной из главных причин разработки данной программы для исполнения учащимися вальса на выпускном балу. Со временем, хорошей традицией стало исполнение вальса и на празднике «Последнего звонка».

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- *Принцип доступности и индивидуализации.* Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

- *Принцип постепенного повышения требований.* Заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом.

- *Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- *Принцип повторяемости материала.* Занятия ритмикой и танцем требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.

Выше изложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в следующем:

- Комплексный подход к организации занятий с детьми обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, положительную социализацию ребёнка.

- Занятия по данной программе способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

- Занятия и коллективные выступления перед зрителями воспитывают у обучающихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа составлена на основе типовых программ по бальному танцу и хореографии: «Историко-бытовой и современный бальный танец», для хореографических отделений детских музыкальных школ и детских школ искусств, составитель С. Е. Бахто, 1983г.

Программа ориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных. На воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения бального танца - вальса, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей. А также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Вид программы - модифицированная.

Учащимся предлагается стартовый уровень усвоения программы, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Программой предусмотрено использование в образовательном процессе комплекса педагогических технологий:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- здоровьесберегающих технологий.

### **Адресат программы**

Программа разработана для учащихся 15 - 18 лет, а так же рассчитана на возможность обучения детей с ОВЗ. Зачисление осуществляется по желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей) без предварительного отбора.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - формирование гармонично развитой личности через приобщение к искусству хореографии, овладение основами исполнения вальса.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- ознакомить с основами классического танца;
- ознакомить с основными движениями танца – вальс;
- ознакомить с основами музыкальной грамоты.

##### **Развивающие:**

- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать технические навыки в исполнении вальса;
- развивать навыки культуры поведения на сцене;
- способствовать общекультурному и эстетическому развитию детей;
- развивать коммуникативные качества, умение общаться и работать в коллективе, уважать чужое мнение, проявлять индивидуальность в процессе решения общих задач, оценивать и аргументировать оценку своей работы и работу других детей.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные качества, формировать эмоционально - эстетическое восприятие окружающего мира через музыку и движение;
- воспитывать любовь к хореографическому искусству.

### **Формы и методы обучения**

Форма образовательной работы - музыкально-танцевальные тренировочные групповые занятия. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся. В связи с их индивидуальными способностями, результативность усвоения учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту учащихся.

Основной формой содержания теоретических занятий являются беседы и рассказы о методах выполнения той или иной работы, основах музыкальной грамоты и правилах техники безопасности на занятиях и концертной площадке. Беседы, проводимые на занятиях должны соответствовать возрасту и степени развития учащихся.

На практических занятиях дети учатся получать навыки выполнения танцевальных элементов. Урок включает чередование следующих **видов деятельности**: слушание музыки, тренировочные упражнения, овладение танцевальными элементами и движениями.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы обучения, повышению интереса к исполнению Фигурного вальса. К этим методам относятся: показ упражнений и движений, прослушивание музыки, помогающей закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков, что

способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы: метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод основаны на активной деятельности самих учащихся.

Метод целостного освоения используется при относительной доступности упражнений и движений и подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, 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, улучшения выразительности движений и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

### **Структура построения занятия**

#### **Первая часть** (подготовительная, 7-10 мин.)

- вход детей в зал;
- построение учащихся в две линии (девочки впереди, мальчики сзади);
- поклон;
- разминка.

#### **Вторая часть** (основная, 20-25 мин.)

- повторение прошлого материала, изучение тренировочных упражнений, на середине перед зеркалом;
- разучивание новых танцевальных движений танца, работа над этюдами.

#### **Третья часть** (заключительная, 5 мин.)

- музыкально-ритмическое задание на закрепление материала;
- построение учащихся в две линии (девочки справа, мальчики слева);
- поклон;
- выход из танцевального зала.

### **Организация образовательного процесса**

Форма организации образовательной деятельности: групповые занятия.

Срок освоения программы: 8 месяцев.

**Объем программы и режим занятий:**

<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>
32	2	1

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

### Планируемые результаты:

Предметные	Личностные	Метапредметные
<p>-освоение основ классического танца: постановка корпуса, рук, ног и головы;</p> <p>-формирование музыкально-ритмических навыков: правильность и выразительность движений;</p> <p>-освоение технических навыков исполнения вальса;</p> <p>-знание элементарной хореографической терминологии и основ музыкальной грамоты.</p>	<p>- выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;</p> <p>- развитие навыков культуры поведения на сцене;</p> <p>-формирование личностных качеств, необходимых для взаимодействия в творческом коллективе (самодисциплина, выносливость, чувство товарищества и т. д.);</p> <p>-формирование коммуникативных качеств, умение общаться и работать в коллективе, уважение чужого мнения;</p> <p>-формирование нравственных качеств, эмоционально - эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение.</p>	<p>– умение использовать полученные знания в практической деятельности;</p> <p>– самооценка полученного результата.</p>

### В результате реализации программы, обучающиеся должны уметь:

- определять темп и ритм танцевальной музыки, ее характер;
- самостоятельно осваивать пространство репетиционного и сценического зала при исполнении танца,
- точно и выразительно исполнять основные движения вальса;
- артистично двигаться под музыку, уметь управлять своим телом;
- работать в коллективе.

### Знать:

- позиции классического танца;
- базовые вальсовые фигуры;
- специальную лексику;
- правила техники безопасности на занятиях и концертной площадке;
- культуру поведения и общения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Концертное выступление
2.	Основы музыкальной грамоты	2	1	1	
3.	Основы классического танца	5	1	4	
4.	Основные движения бального танца - Фигурный вальс	10	1	9	
5.	Постановочная работа и концертная деятельность	14	1	13	
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Тема 1. Введение.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях и концертной площадке.

Начальная диагностика обучающихся: собеседование, определение начальных музыкальных и хореографических навыков.

#### Тема 2. Основы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный);
- темпа (медленный, быстрый, умеренный);
- динамических оттенков (тихо, громко);
- пауз (четвертной, восьмой);
- метроритма (длительностей: половинной, целой);
- размеров (2/4, 3/4);
- сильных и слабых долей.

Зависимость пластики танца от мелодии, ритма и темпа музыки.

#### Тема 3. Основы классического танца.

- demiplie;
- releve;
- положение стопы;
- позиции рук;
- позиции ног.

#### Тема 4. Основные движения бального танца - Фигурный вальс.

- Поклон и реверанс.
- Шаг вальса по линии танца.
- Маленький квадрат вальса с правой ноги.
- Большой квадрат вальса с правой ноги.
- Положения в паре.
- Поворот партнерши под рукой.
- «Лодочка».



- «Окошко».
- Поворот в паре.
- Вальсовая дорожка (променада).
- Раскрытия.
- Вращение в паре вокруг правой оси.
- Шаги вальса по кругу.

### **Тема 5. Постановочная работа и концертная деятельность.**

Разучивание и исполнение танцевальных композиций. Работа над выразительностью и техникой исполнения танцевальных движений. Выступление на сцене.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, АТТЕСТАЦИИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

### **Формы контроля и аттестации**

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости является систематичность и учет индивидуальных особенностей обучаемого.

Основными видами контроля успеваемости по предмету являются: текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателями проводится с целью отслеживания качества освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету.

Промежуточная аттестация определяет успешность освоения программы. Форма проведения промежуточной аттестации – концертное выступление.

Образовательная программа носит ознакомительный характер, вследствие этого оценка знаний учащихся не дифференцирована (зачет/ не зачет).

По окончании обучения выдается сертификат.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально - техническое обеспечение программы**

Важным условием выполнения данной образовательной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для преподавателя**

1. Антропова Л.В., Заикина Н.А. Классический танец: вопросы теории. Учебно-методическое пособие. - Орёл: 2007.-70 с.
2. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность. М.: Искусство, 1987.- 556 с.
3. Грабицкая В.А., Грабицкий В.Р. (сост.) Современный бальный танец. Минск: 2008.- 36 с.
4. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.: Искусство, 1983. - 37 с., ил., [24] л. ил.- ISBN 5-210-00347-7
5. Павленко Е.В. Популярныe бальные танцы XIX века. Часть II. учебно-методическое пособие.- Красноярск: Красноярский государственный институт искусств, 16 - 28 с.
6. Шаталова А. и др. Бальные танцы: методическое пособие. Шаталова А., Новиков В., Новикова Н., Ерцкая Е. - М.: Новая Реальность, 2013.- 71 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. – 624 с.
2. Худеков С.Н. Всеобщая история танца. М.: Эксмо, 2010. — 628 с. — ISBN 978-5-699-32891-8.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические рекомендации

Специфика обучения танцу связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Учащимся необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки учащегося, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Учащийся должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание учащихся на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.