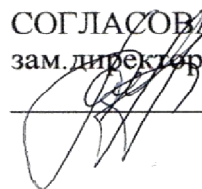


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 5»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
от 31.05.2017 г.
Протокол № 7

СОГЛАСОВАНО
зам. директора

Н.Н. Борис

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Лицей № 5»

И.Ф.Каплуцевич
Приказ № 275 от 05.06.2017 г.


**Рабочая программа
внеурочной деятельности кадетского класса
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

*для детей 15-16 лет
срок реализации программы: 1 год*

Составитель:
Розман Э.В.,
педагог дополнительного образования

г. Советск
2017

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по курсу дополнительного образования *«Бальный танец: синтез искусства и спорта»* составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, и предназначена для организации внеурочной деятельности общеобразовательной школы МАОУ лицея №5 детей 8-го кадетского класса.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Знакомство учащихся с хореографическим искусством позволяет им не только постичь эстетику движений, но и помогает решению одной из важных задач эстетического воспитания – приобщению к богатству танцевального и музыкального творчества.

Искусство танца богато и многообразно. Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений.

Особенно ярко образцы поведения, взаимоотношений предоставляют нам бытовые танцы различных эпох. Каждая историческая эпоха имеет свои бытовые танцы. Стилль бытовой хореографии во многом определяется условиями жизни людей, моралью и этикетом общества. Бытовой танец даёт возможность узнать, «примерить на себя» культуру взаимоотношений, правила поведения, нормы морали различных слоёв общества той или иной эпохи.

Еще в эпоху Екатерины II в кадетских корпусах особое внимание уделялось развитию музыки и танца. В такой атмосфере воспитывалось и обучалось «благородное юношество» - будущий свет российского офицерского корпуса. В XIX веке бальный танец в России занимает прочное место в программе воспитания: преподавание ведется во всех крупных учебных заведениях, окончательно формируется русская школа бального танца и утверждаются педагогические принципы русских учителей.

Бальный танец – одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение.

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа *«Бальный танец: синтез искусства и спорта»* имеет физкультурно-оздоровительную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно - эстетическую направленность, так как она направлена на пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Новизна программы. В процессе разработки образовательной программы *"Бальный танец: синтез искусства и спорта"* был учтен и адаптирован опыт многих преподавателей бального танца, на базе чего создана эффективная авторская методика, которая позволяет учащимся быстрее достигать высокого танцевального уровня и закладывает основу для дальнейшего роста. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки. Обучающиеся овладевают

навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Актуальность программы.

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.

Наш лицей ежегодно принимает участие, уже в традиционном «Кадетском бале», который проходит в нашей области, где дети принимают активное участие и с большим воодушевлением пытаются передать красоту танца, его стиль и эпоху. Одной из задач представленной программы является подготовка детей к «Кадетскому балу».

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогический процесс строится таким образом, чтобы, приобретая знания и овладевая навыками и умениями танцевальной деятельности учащиеся одновременно формировали свое мировоззрение. Занятия по танцу содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают воздействие на физическое развитие и способствуют росту их общей культуры.

В процессе работы из всего многообразия практического материала, предлагаемого разными жанрами и направлениями хореографического искусства, выделены движения классического, народного, современного и историко-бытового танцев,

наиболее влияющие на разностороннее развитие личности и доступные для освоения детям, не обладающим хореографическими способностями.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации воспитания личности.

На занятиях по программе *«Бальный танец: синтез искусства и спорта»* 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.

Вариативность программы.

Особенностью данной программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения**
- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).**

Цель программы: является формирование художественно-эстетических, творческих, исполнительских способностей, приобщение учащихся к культурным российским традициям и достижениям общемировой культуры.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой;
- Расширить кругозор учащихся, используя специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- Закрепление и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений;
- 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;

2. Развивающие:

- Развитие правильной осанки, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- Развитие чувства ритма, музыкальности детей;
- Развитие зрительной и логической памяти;
- Развитие творческой инициативы и способность самовыражению в танце.

3. Воспитательные:

- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- Воспитание чувств личной ответственности и коллективизма;
- Воспитание и пробуждение самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе;
- Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

Принципы программы. Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность детям заниматься в объединениях различной направленности – в соответствии со своими желаниями, интересами и потенциальными возможностями. Зная концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения, следует придерживаться в своей педагогической деятельности следующих принципов обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач

- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, использование ИКТ(видео- и фотоматериалы, интернет ресурсы), словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.);
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей ребят, их возможностей в освоении конкретных элементов;
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей;
- **принцип психологической комфортности**. Данный принцип предполагает создание на занятиях такой общей атмосферы, которая комфортна и для детей;
- **принцип постоянного обновления** предусматривает процесс непрерывного поиска новых путей, методов, способов и форм деятельности.

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

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу балльных танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

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 обучения. Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- **аналитический** (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- **индивидуальный** подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

Программа «Бальный танец: синтез искусства и спорта» рассчитана на учащихся 9 кадетского класса, на 1 год обучения (как внеурочное занятие). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа (всего 3 часа в неделю). Количество часов в год 105 часов.

Целостный процесс обучения танцам можно разделить на 3 этапа:

- 1 этап начальный- обучение (отдельному движению);
- 2 этап углубленного разучивания;
- 3 этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а ученики повторяют.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой прием является наиболее существенным звеном процесса обучения. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность

основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения.

Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приемы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения).

Этап закрепления и совершенствования. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное движение можно применить с другими, ранее изученными движениями в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Планируемые результаты. К концу 1-го года обучения учащиеся должны также владеть следующими теоретическими понятиями и практическими навыками:

Общие теоретические понятия:

- первоначальные сведения об изучаемых историко – бытовых и бальных танцах;
- основные правила бального этикета;
- понятия музыкальной азбуки бальных танцев (музыкальный размер, ритм, темп, музыкальная фраза);
- линия танца, направление движения в танцевальном зале;
- способы общефизической подготовки к занятиям танцами;
- позиции в паре в европейских танцах;
- позиции в паре в латиноамериканских танцах;

К концу первого этапа обучения ученики будут уметь:

Практические навыки:

- правильной постановки корпуса;
- правильного и полного переноса веса тела;
- точной работы стопы; - позиции в паре;
- слушать и понимать музыку, команды педагога;
- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца; - артистично двигаться под музыку;

- танцевать в паре, самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы. **Способы определения результативности, основные формы аттестации.**

Образовательная деятельность в хореографическом объединении предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств. Для того чтобы отследить то, как у ребенка происходит освоение образовательной программы, дважды в год (в начале и в конце), проводится мониторинг. На основе данных мониторинга проводится анализ всего образовательного процесса.

Формой подведения итогов реализации программы является, участие в школьных, городских и областных конкурсных и концертных мероприятиях.

Тематическое планирование.

№	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		всего	Т	П
1.	Вводное занятие. История танцевальной культуры.	4	2	2
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты.	6	2	4
3.	Ритмические упражнения под музыку.	7	-	7
4.	Общая физическая подготовка с использованием приемов классической хореографии	9	2	7
5.	Специальная физическая подготовка. Работа над характерной для бального танца хореографией.	10	2	8
6.	Историко-бытовые бальные танцы.	12	-	12
	Танец «Полонез», «Падеграс» и другие историко – бытовые танцы.	6	2	4
7.	Танцы советской программы: «Русский лирический», «Сударушка», «Кадриль» и другие танцы советской программы.	5	2	3
8.	Основы бального танца. Ознакомление спrogramмами и танцами, входящими в программу «Спортивные бальные танцы».	40	-	40
8.3	Европейская программа. Танец «Медленный вальс», «Квикстеп».	6	6	-
8.4	Латиноамериканская программа. Танец «Ча-Ча-Ча», «Джайв».	4	4	-

9.	Работа над техникой латиноамериканской европейской программы бального танца.	17	-	17
10.	Работа в паре. Знакомство с парным танцеванием.	18	4	14
	Всего	105		

Содержание программы

Вводное занятие: знакомство с планом работы на год;

- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

Ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:

-правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

Общая физическая подготовка элементы общей физической подготовки.

Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног. Простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Прослушивание музыки Медленного вальса, Ча-ча-ча, Драйва, «похлопывание музыки», выделение сильной доли в музыке.

Специальная физическая подготовка. Основы бального танца.

Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Постановка рук, корпуса, головы, позиций рук и ног, развитие координации движения

Хореографическая азбука:

Постановка корпуса;
Позиции ног;
Позиции рук;
Поклон;
Разновидность танцевального шага;
Положение в паре.

Историко – бытовые бальные танцы:

Основы танца «Полонез», «Падеграз», «Полька – знакомство», и другие историко – бытовые танцы .

Танцы советской программы:

Танцы «Русский лирический», «Сударушка», «Кадриль» и другие танцы советской программы.

Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).

Работа над техникой исполнения и стилем танцев Европейской и Latinoамериканской программами.

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844//Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

II. Основная литература

1. Юдина Е.И. Азбука музыкального творческого саморазвития. –М.Аквариум.1997.
2. Осовицкая З. Казаринова А. В мире музыки .- М.Музыка, 1997.
- 3.Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
- 4.Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
5. Васильева Е. Танец.- М, 2001.
6. Воронина И. Историко-бытовой танец.- М,1978.
7. Лайерд. Методическое руководство по латино - американским танцам. -2004.
8. Федоров Г.П. «Танцы для детей». Учебно-методическое пособие. –М.2001.
9. Федерация танцевального спорта России: сб. нормат. Док. –М.2001.
- 10.Гай Говард. Техника европейских танцев/ Гай Говард// Москва. Издательство «АРТИС»-2003 год.
11. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца М.; Л. 1994г.
- 12.Ден Райз. Основы латиноамериканских танцев. Том 1. Москва. Издательство «АРТИС»-2003 год.

Интернет ресурсы:

1. Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - (http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html)
2. Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-<http://www.horeograf.com/>

3. Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichija-sportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)
5. Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-(<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija-bal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
7. Философия и этика бальных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevniky.ykt.ru/maverick/437747>

