


Муниципальное образование  
«город Ижевск»  
Администрация города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 87»

«Ижкар»  
Муниципал Кылдытэтлэн  
Ижкар Администраци  
Огъя дышетонъя  
муниципал ужьюрт  
«Шорёзо огъя дышетонъя  
87 – тй номеро школа»

---

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81  
электронный адрес sch87@inbox.ru

Согласовано  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2021  
Секретарь педагогического совета  
 Т.В. Мальцева



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Кадетский вальс»**

**Возраст обучающихся 11-14 лет**

**Срок освоения 1 год**

**Составитель:**  
**Педагог дополнительного образования**  
**Пелякина Александра Ивановна**

Ижевск  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть личности.

Освоение танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Занятия формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Дополнительная общеразвивающая программа «Кадетский вальс» имеет *художественно-эстетическую* направленность и разработана для учащихся 5-6 кадетских классов общеобразовательной школы в возрасте 10-13 лет с учетом их возрастных возможностей и способностей.

Данная программа *актуальна* в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного образования. Обучение бальным танцам обязательно входит в воспитательную программу для кадетских классов. И это правильно. Ведь бальный танец, благодаря своей многогранности, позволяет решить задачи музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

**Новизна** программы

**Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях по программе «Кадетский вальс» 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. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, также направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

**Цель программы:** развитие творческого потенциала учащихся, расширения их кругозора через приобщение к хореографическому искусству.

**Задачи программы:**

*Образовательные.*

1. Изучение истории танцевальной культуры.
2. Обучение основам бальной и хореографии.
3. Знакомство с разными направлениями и стилями в хореографии.

4. Получение знаний, умений и практических навыков исполнения концертных танцевальных номеров на выступлениях.

*Развивающие.*

1. Создание условий для развития личности ребенка, развития мотивации личности к познанию и творчества.
2. Развитие в подрастающем поколении генетически заложенных способностей к мышечному движению.
3. Способствовать развитию координации и пластики, гармоничному движению, моторикодвигательной и логической памяти.
4. Развитие у детей музыкальных способностей – чувства ритма, музыкальной памяти и воображения.
5. Развитие способностей, учащихся к импровизации в танце.
6. Научить свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком.
7. Обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бального танцев, воспитать культуру движения

*Воспитательные.*

1. Привить интерес к хореографическому искусству.
2. Способствовать формированию адекватной самооценки
3. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимопомощи, ответственности, осознанности собственного «Я» в коллективе путем приобщения к совместным формам занятий.
4. Формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Содержание программы является примерным. Педагог может корректировать объем изучаемого материала в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия 1 раз в неделю по 2 академических часа. Всего в год – 72 часа.

***Форма обучения*** – очная.

***Форма организации текущей деятельности*** – групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются учащиеся кадетских классов, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям хореографией.

***Начальная ступень обучения.***

Общехореографическая подготовка. Закладываются этика поведения на занятиях и в паре, физическая подготовка, развитие ритмических способностей, танцевальной пластики, даются общие принципы движения, ознакомление с различными танцевальными ритмами, элементарные основы танцевальной техники, то есть, другими словами, воспитанника учат двигаться свободно в соответствии с предлагаемой музыкой.

***Форма занятий***

Основная форма занятий – групповые музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ученика. Эта форма помогает создать наиболее благоприятные условия для повышения исполнительского

мастерства и результативности, художественного уровня, творческой активности учащихся и их дальнейшего выхода на концертные площадки. Возможны также индивидуальные занятия для наиболее способных учащихся, или для отстающих. По возможности – посещение Кадетских балов. Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития учащихся. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы «Кадетский вальс» обучающиеся должны **знать:**

- специальную лексику;
- позиции классического и современного танца;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры некоторых бальных танцев.

**уметь:**

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;
- определять темп и ритм танцевальной музыки, ее характер;
- органично двигаться под музыку;

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразие способов и методик:

1. Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков.
2. Выполнение заданий «по словесному методу». Выявляет уровень теоретических знаний учащихся.
3. Мини-конкурсы. Проводятся по мере освоения учащимися хотя бы одного танца. Помогает проверить степень освоения материала на начальном этапе.
4. Показ танцевальных номеров на различных концертных площадках, участие в фестивалях творчества.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Названия разделов и тем	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	4
3.	Основы музыкальной грамоты	1
4.	История танцевальной культуры	1
5.	Общая танцевальная подготовка	8
6.	Танец Падеграс	4
7.	Основы танца Полонез	4
8.	Основы танца Хастл	8
9.	Основы танца Медленный вальс	14
10.	Основы танца Фигурный вальс	12

11.	Современный (линейный) танец	6
12.	Исторический танец (контрданс)	4
13.	Этика взаимоотношений в бальном танце	2
14.	Итоговая диагностика	2
Итого		72

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие

История развития танцевального искусства. Роль и место танца в нашей повседневной жизни. Особенности бального танца. Инструктаж по технике безопасности.

### 2. Комплекс общеразвивающих физических и специальных упражнений.

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс.

### 3. Основы музыкальной грамоты.

Даются основные понятия музыки: характер музыкального произведения, движений. К теоретической части относятся общие принципы построения и ориентации в хореографическом зале, на сцене, на танцевальном паркете, позиции рук и ног, танцевальные позиции в паре.

### 6. Историко-бытовые танцы, исполняемы на балах в наше время.

Падеграс. Полонез. Простая композиция. Фигурный вальс. Балансе в сторону, Балансе вперед и назад, до за до, правый поворот. Сочетание фигур.

Исторический танец (контрданс). «Королевская жига». 7. Бальные танцы Европейской программы. Медленный вальс. «Маленький квадрат», «Большой квадрат», различные сочетания перемен вперед и назад с правой и левой ноги. Простая композиция в паре.

### 8. Бальные танцы Латиноамериканской программы.

Хастл. Основное движение, Смена мест слева направо, Смена мест справа налево, смена рук за спиной. Простая композиция в паре.

### 9. Современный (линейный) танец.

Массовый танец на современную музыку, состоящий из простых движений и перестроений.

### 10. Этика взаимоотношений в Бальном танце.

Понятие «Пары в бальной хореографии». Навыки приглашения. Основные позиции в паре.

### 11. Итоговая диагностика.

Проверка теоретических и практических знаний учащихся. Тест. Контрольное занятие.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

*Перцептивные методы* (передача и восприятие информации посредством органов чувств);

*Словесные* (рассказ, объяснение и т.п.);

*Наглядные* (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец);

*Иллюстративно-демонстративные;*

*Практические* (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);

*Логические* (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);

*Гностические* (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);

*Диалог* между преподавателем и обучающимся, между обучающимися;

*Методы, способы и приемы педагогического мониторинга:* педагогический отзыв; журнал учета; отметка; шкала оценивания результатов и др.;

*Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:*

- *эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью;

- *познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий;

- *волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности;

- *социальные методы:* развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

2. Современный бальный танец. Под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской.
3. А. Ваганова "Основы классического танца", Искусство, 1980
4. Р. Захаров "Искусство балетмейстера", искусство, 1954
5. В. Кудрявцева "Разрешите пригласить", 1,2,3 Советский композитор, 1977
6. Г. Настюков, "Вечер танца", Проф. издат, 1965
7. М. Левин " Гимнастика в хореографической школе" Терра-спорт, 2001г.
8. М. Короткова " Культура повседневности история костюма" Москва, 2002
9. А.В. Вербицкая "Основы сценического движения" Москва 1973
10. М. Васильева - Рождественская «Историко-бытовой танец», Искусство, 1987
11. Современный бальный танец. Программа, Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуре, Москва 1987
12. О.Иванова, И. Шарбарова "Занимайтесь ритмической гимнастикой". Советский спорт, 1989
13. Методика проведения историко-бытового и современного бального танца, программа Всесоюзный методический кабинет по учебным заведениям искусства и культуры. Москва 1987
14. Альманах "Молодежная эстрада". Танцуем, играем и поем. Молодая гвардия, 2000

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2003 г.
2. Ермаков Д. А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
3. Ермаков Д. А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
4. Ермаков Д. А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003 г.
5. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать,