

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 3 г. Южно-Сахалинска



СОГЛАСОВАНО  
на МС  
протокол  
от 02.09 2019г.  
№ 1  
Председатель  
МС И.А.Ли

ПРОВЕРЕНО  
заместителем  
директора  
по ВР  
02.09 2019 г.  
О.С. Теплякова

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
объединения

**«Школьный бал»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 13-17 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
Федорова Е.В.

г. Южно - Сахалинск  
2019/20 уч. г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный бал» разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ. «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (приложение) СанПин 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г.);
- Уставом МБОУ Гимназии №3 г.Южно-Сахалинска;
- Приказом МБОУ Гимназии №3 г. Южно-Сахалинска от 19.12.2014 № 916 «Об утверждении Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ».

а также на основе:

- «Историко-бытовой и современный балльный танец». Для хореографических отделений ДШИ (Министерство культуры РСФСР. Главное управление учебных заведений и научных учреждений. 1983 г.).
- «Ритмика и балльные танцы» Для начальной и средней школы. (Министерство общего и профессионального образования РФ. 1997 г.).

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Воспитание школьников на высоких образцах историко-бытового и современного балльного танца развивает у них высокий художественный вкус и создаст иммунитет против примитивного, пошлого и вульгарного.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школьный бал» является органичной частью всего образовательного процесса, направленного на воспитание и развитие личности ребенка в рамках МБОУ Гимназии №3 г.Южно-Сахалинска. Данная программа рассчитана на 1 год занятий (1 ч. В неделю) с учащимися 7-11 класс, не имеющих начального хореографического образования. Программа включает в себя предметы, дающие возможность в короткие сроки достичь значительных успехов в изучении современного балльного и историко-бытового танцев, получить разностороннее хореографическое образование, что очень важно для дальнейшей успешной танцевальной деятельности и приобретения положительного социального опыта.

Актуальность программы объясняется высоким социальным спросом на данный вид образовательной деятельности, с одной стороны, с другой стороны необходимостью более полного использования эмоционально-волевой сферы ученика в образовательном процессе и приобщения их к ценностям мировой культуры.

Данная программа позволяет расширить картину мира современного подростка, сделать ее ярче и многообразнее, способствует расширению путей восприятия и познания окружающего мира, воспитанию терпимости и толерантности как значимых ценностей во взаимодействии между людьми разного возраста, пола, социального статуса и т.д.

**Цель** курса «Школьный бал» - эстетическое воспитание учащихся средствами хореографии, физическое здоровье подрастающего поколения

Средствами хореографического искусства, в частности историко-бытового и современного бального танца, формируются у детей культура поведения и общения, прививаются навыки вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутыми, элегантными, корректными.

**Задачи курса:**

1. дать учащимся представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового и бального танцев познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
3. 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;
4. обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета, воспитать культуру движения;
6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Содержание программы направлено на формирование асертивного (уверенного, ответственного) поведения детей, так как процесс освоения и демонстрации танца постоянно ставит ребенка в ситуацию реального преодоления трудностей и получения удовольствия и признания в процессе совместной деятельности.

Одним из основных условий полноценного развития подростка является включение его в активную деятельность. Программа предусматривает для этого широкие возможности, так как изначально подразумевает огромное разнообразие форм, методов и видов деятельности детей не только на занятиях, но и во вне учебной деятельности.

В основу программы вошли историко-бытовые танцы 18-19 вв. и современные танцы 20-21 вв. и построена она следующим образом.

Освоение курса начинается с изучения более простых бытовых танцев: падеграс, полонез. Далее учащиеся переходят к изучению современного бального танца.

Изучение танцев различных эпох позволяет проследить эволюцию бытового танца, его связь с развитием танцевальной музыки.

Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцев с конкретизированными задачами обучения и воспитания на каждый год.

Завершается изучение курса общешкольным мероприятием «Школьный бал», в котором принимают участие все учащиеся с 7 по 11 классы.

### **Цели и задачи обучения:**

*Образовательная цель*, профессиональная – освоение учащимися ритмики, основ историко-бытовой и современной бальной хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей

*Развивающая цель* программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

*Воспитательная цель* программы: самоопределение ребёнка.

### **Задачи:**

- дать всем учащимся первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению учащегося;
- привитие интереса к занятиям хореографии, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о историко-бытовой и современной бальной хореографии;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

### **Организация образовательного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности:

- музыкально-ритмические упражнения;
- слушание музыки;
- тренировочные упражнения;
- танцевальные элементы и движения;
- творческие задания.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. С детьми 7-11 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях учащиеся получают информацию о историко-бытовой и современной бальной хореографии, ее истории развития и традициях.

## **Принципы обучения**

Процесс обучения в курсе «Школьный бал» в основном построен на реализацию дидактических принципов:

*Принципы сознательности* и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

## **Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:**

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

## **Методы и методические приемы обучения**

В курсе «Школьный бал» применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода 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, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Знакомство с историко-бытовым танцем	1 ч.	1 ч.	-
2	Постановка корпуса	4 ч.	1 ч.	3 ч.
3	Рисунок танца	3 ч.	1 ч.	2 ч.
4	Музыкальный размер: 2/4, 3/4. Музыкальная фраза. Длительность в музыке.	2 ч.	1 ч.	1 ч.
5	«Полонез»: поклон, основной шаг, приглашение, балансе, смена мест	11 ч.	2 ч.	9 ч.
6	«Вальс»	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	«Фигурный вальс»	8 ч.	2 ч.	6 ч.
		34 ч.	9 ч.	25 ч.

### Требования к уровню подготовки

*В результате изучения курса «Школьный бал» учащиеся должны:*

*Знать и уметь исполнять:*

#### Полонез

- поклон;
- основной шаг;
- pas balanse в сторону, вперед, назад;
- Круговые и линейные перестроения;
- Рисунки танца: «прочес, змейка, квадрат, смена мест»;
- Композиция танца.

#### Вальс

- Вальсовая «дорожка» вперед, назад;
- pas balanse в сторону, вперед-назад;
- правый поворот;
- работа в паре;
- композиция танца.

#### Фигурный вальс

- Основной шаг;
- Правый поворот;
- Тур вальса направо;
- Pas balanse с поворотом на 360°
- Pas balanse вперед-назад под рукой;
- Шассе: вперед, назад, в сторону;
- Раскрытие;
- Раскрытие через поворот;
- Работа в паре;
- Композиция танца.

### Учебно-методический комплекс:

1. Барышников Г. «Азбука хореографии» - «Айрис - пресс Рольф» 1999г.
2. Бекина С.И., Ланова Т.П., Соковнина Е.Н. «Музыка и движение» 1983г.
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». Киев: 1985
4. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» С.-П., 2000
5. Васильева Т. К. «Секрет танца» С.-П.: Диамант, 1997
6. Ворошина И. «Историко-бытовой тапец» М.: Искусство, 1980
7. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007
8. Затымина Т. А., Стрепетова Л. В. «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009
9. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
10. Климов А. «Основы русского народного танца» М.: Искусство, 1981
11. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
12. Машкова Е.И., «Ритмика и бальный танец для начальной и средней школы». рекомендовано Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ., 1991 г.
13. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» М.: Новая школа, 1998
14. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» М.: Просвещение, 1989
15. Фирлева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». СПб.: Детство-пресс, 2001
16. Франио Г., Лифиц И., «Ритмика» - методическое пособие по ритмике –1995 М. «Музыка».
17. Чибрикова– Луговская А.Е., «Ритмика» - методическое пособие по ритмике –1998 изд. д. «Дрофа»



### Список литература для педагога:

1. М. Васильева-Рождественская «Историко-бытовой танец». М., Искусство.1987г. Учебное пособие.
2. И. Воронина. «Историко-бытовой танец». М., Искусство. 1980г. Учебное пособие.
3. Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культ.-просвет. училищ и руководителей коллективов бального танца. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М., «Просвещение»; 1977г.
4. Историко-бытовой танец. Методическая разработка для преподавателей культ.-просвет. училищ, хореографических школ и школ искусств. М., 1988г. Главное управление Министерства культуры РСФСР, учебных заведений и научных учреждений. Составитель - В.М. Иванова.
5. Видеоматериал. Учебный цикл «Линия танца» кассеты 1, 2. Составитель – Л. Плетнев и Т. Павлова.

### Список литературы для родителей

1. Влияние технологий Артпедагогике на личностный рост преподавателей эстетического цикла. - Южно-Сахалинск, СОИПиПКК, 2008.
2. Иванов М.А. Прежде всего мы родители – М., Сов. Россия. 1992.-220с.
3. Суперинтеллект. Практикум по развитию. - М., Мир книги, 2066-320с.

**ПРОГРАММА**

**«Школьный бал»**

1-я четверть

1. Вводный урок. Понятие об историко-бытовых танцев
2. Разминка. Постановка корпуса
3. Основные точки класса. Диагональ, середина
4. Музыкальный размер. Музыкальная фраза
5. Длительность в музыке и танце (м/р,  $\frac{3}{4}$ )
6. Полонез: основной шаг
7. Полонез: приглашение, основной шаг
8. Полонез: баланс, поклон
9. Полонез: смена мест

2-я четверть

1. Полонез: квадрат
2. Полонез: круговые и линейные перестроения
3. Полонез: прочес
4. Полонез: змейка
5. Полонез: постановка вариации
6. Полонез: повторение и отработка вариации
7. Полонез: повторение и отработка вариации

3-я четверть

1. Фигурный вальс: основной шаг
2. Фигурный вальс: правый поворот
3. Фигурный вальс: правый поворот
4. Фигурный вальс: баланс
5. Фигурный вальс: правый поворот + баланс
6. Фигурный вальс: шассе
7. Фигурный вальс: шассе вперед, назад, в сторону
8. Фигурный вальс: раскрытия+шассе
9. Фигурный вальс: раскрытия через поворот
10. Фигурный вальс: смена мест

4-я четверть

1. Фигурный вальс: поворот под рукой
2. Фигурный вальс: повтор и отработка пройденного материала
3. Фигурный вальс: постановка в пары
4. Фигурный вальс: постановка в пары
5. Фигурный вальс: постановка вариации
6. Фигурный вальс: вариация. Повторение и отработка
7. Фигурный вальс: вариация. Повторение и отработка
8. Фигурный вальс: вариация. Повторение и отработка