**Департамент общего образования Томской области**

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение**

**Кадетская школа-интернат «Северский кадетский корпус»**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО  Педагогическим советом  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. | Директор  ОГКОУ КШИ  «Северский кадетский корпус»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Окунев |

**Модифицированная программа дополнительного образования**

«Магия танца»

**Хореографический кружок**

**2012-2015**

возраст обучающихся: 13 – 18 лет

(7-11 классы)

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

ОГКОУ КШИ «Северский кадетский корпус»

Акулова Инна Ивановна

**ЗАТО Северск**

***Пояснительная записка.***

Широкое распространение и развитие бальной хореографии вызывает большой интерес к этому виду самодеятельного творчества. Это привело, в среде дополнительного образования, к появлению уроков бального танца.

В кадетском корпусе ведутся уроки хореографии, в рамках учебного плана, для 7 – 8 классов и кружок бального танца для учащихся 7 – 11 классов. Преподавание уроков танца обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами музыкально-ритмической деятельности.

Освоение любого вида хореографии связано с определенной тренировкой тела. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению.

Выдержка, вежливость, приветливость, терпение – это черты, которые воспитываются в процессе занятий. И, вообще, занятия танцами помогают воспитывать характер человека. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами.

Музыкально-ритмические занятия являются важнейшим средством развития эмоциональной отзывчивости человека, способствуют хорошему настроению. Танец дает возможность самовыражения.

Большая эмоциональная насыщенность занятий достигается за счет высокой экспрессии движений, активной роли преподавателя, побуждения к эмоциональному, двигательному творчеству, эмоциональной разрядки. Коллективный характер занятий позволяет совместно переживать радость движения и общения. Танец требует быстрой реакции на внешние раздражители.Занятия бальными танцами облагораживают человека.

Как показывает практика, именно мышление, а не физическое усилие определяет качество танца. Танец – это гораздо больше мышление, чем физическое усилие. Танец – это не исполнение фигур, не перестановка ног по паркету. Танец – это движение души, выражаемое телом.

Обучение танцам – это целостная система взаимодействия педагога и ученика. И если у педагога хватит терпения и положительных эмоций, то и ученики обязательно ответят ему тем же.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные урокам танца, способствуют общему развитию, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально - волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, эстетическому воспитанию.

***Цели и задачи занятий танцами.***

* Всесторонне развивать физические, эстетические, нравственные качества каждого ученика средствами бальной хореографии;
* Корректировать физические и психические недостатки и развивать музыкальные данные: слух, ритм, дыхание;
* Способствовать преодолению неадекватных форм поведения через занятия танцевальной деятельностью;
* Содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими, самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыкальное сопровождение.

***Этапы обучения.***

**1 ступень.**

1. Знание правил поведения и этикета.

2. Укрепление и развитие мышц корпуса.

3.Развитие анализаторного аппарата учащихся: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности.

4. Развитие координации движения.

5. Умение слушать музыку.

6. Умение двигаться в соответствии с музыкой.

7. Умение двигаться в паре.

8. Знание основных сведений о разучиваемых танцах, быте, нравах и обы­чаях того народа, чей танец разучивается.

9. Знание и умение исполнять простейшие танцы.

10. Умение ориентироваться в зале и на сцене, умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

**2 ступень.**

1. Достижение гармонии движения рук и корпуса.

2. Умение выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса.

3. Знание массовых танцев и умение их исполнять.

4. Знание и умение исполнять отечественные и историко-бытовые танцы в соответствии с программой.

5. Овладение основами танцев произвольной композиции в соответствии с программой.

**3 ступень.**

1. Умение исполнять упражнения со слитной координацией рук, ноги корпуса.

2. Умение исполнять усложненные танцевальные движения.

3. Умение держать правильную осанку при исполнении отдельных эле­ментов танцев в паре.

4. Умение понимать характер исполняемых танцев и передать его в дви­жении.

5. Знание и умение исполнять отечественные бальные танцы в соответс­твии с программой.

6. Освоение техники исполнения отдельных фигур и композиций в тан­цах европейской и латино-американской программах в паре.

***Развивающие задачи.***

* увлечь, заинтересовать кадет занятиями танцами;
* сформировать системный подход занятиям;
* развивать музыкальный слух и ритм.

***Воспитательные задачи.***

* развитие эстетического вкуса;
* формирование личностных качеств, таких как трудолюбие, ответственность;
* воспитывать в учащихся – вежливость, внимание к партнёру, доброжелательность, приветливость.

***Форма занятий.***

* теория – рассказ в доступной форме на изучаемую тему;
* практика – разучивание танцевальных движений и постановка танцев.

Этапы работы.

1. Организационная работа.
2. Элементы музыкальной грамоты

-Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки.

-Слушание и разбор музыкальных отрывков.

-Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка.

-Упражнение на шагах, хлопках.

-Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4,4/4.

-Упражнения с различным музыкальным рисунком.

-Простейшие танцевальные движения с различной продолжительностью.

-Построение и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп.

-Индивидуальные задания на определение характера музыки. Танцеваль­ные этюды.

1. Танцевальная азбука.

-Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы).

-Позиции ног.

-Положения и движения ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы).

-Движения ног с различной работой ступни.

-Движения с различным положением корпуса.

-Позиции рук (1, 2, 3 позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии, положение рук на бедрах и др.).

-Движения рук. Упражнения для рук с различным характером музыки.

-Упражнения для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы с различным темпом.

-Упражнения для развития «мышечного чувства».

-Подъем и опускание плеч, напряжение и расслабление рук и ног. Сво­бодные движения рук и ног (пружинные, маховые, плавные).

-Перенос тяжести тела с каблуков на всю ступню и обратно, перенос тя­жести тела с одной ноги на другую.

-Композиции со слитной координацией движений.

4. Освоение основных движений танцев.

-Знакомство с особенностями танцев.

-Различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, беговой шаг, скользящий шаг, приставной шаг, быстрый шаг, высокий шаг, перекрещивающийся шаг, шаг полонеза, топающие шаги.

-Различные виды бега: легкий бег, стремительный бег. Этюды.

-Подскоки: легкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.

-Элементы танца: «вежливый» танец (на приставных шагах), боковой галоп. Этюды.

-Положения рук в русских танцах.

-Притопы. Шаги с притопом. Этюды.

-Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе.

-Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды.

-Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре. Этюды и танцы на пройденном материале.

5. Разучивание танцев:

* Фигурный вальс.
* Вальс миньон.
* Вальс – гавот.
* Вальс – мазурка.
* Полонез.
* Карнавальная полька.
* Круговая кадриль.
* Полька тройками.
* Галоп шестерками.
* Вальс дружбы.
* Вальс «О, ля-ля».
* Модный рок.
* Круговая кадриль.
* Падеграс.
* Берлинская полька.
* Па зефир.
* Па де патинер
* Миньон.
* Русский лирический.
* Сударушка.
* Веселая прогулка.
* Краковяк.
* Фигурная полька.
* Русский бальный.
* Полонез-мазурка
* Ритмический фокстрот.
* Медленный вальс.
* Танго
* Венский вальс
* Медленный фокстрот
* Квикстеп.
* Ча-ча-ча.
* Самба.
* Джайв.
* Румба

***Тематическое планирование занятий.***

7 класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Часы** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа об истории возникновения танца. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | Основы ритмической разминки. Позиции рук, ног. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Знакомство с танцем «Медленный вальс». Правый поворот. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Медленный вальс. Закрытая и открытая перемена назад и вперёд. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Медленный вальс. Левый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Медленный вальс. Спин-поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Медленный вальс. Виск. Прогрессивное шассе. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Медленный вальс. Шассе вправо.Наружная перемена. | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Венский вальс. Балансе вперёд и в сторону. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Венский вальс. Па - вальса по квадрату. | 1 |  | 1 |  |
| 11 | Венский вальс. Па - вальса по кругу. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Разучивание движений к танцу «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Композиция танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Ритмический фокстрот. Корте назад. | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Квикстеп. Простой правый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Квикстеп. Четвертной поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Квикстеп. Четвертной поворот вправо. | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Квикстеп. Четвертной поворот влево. | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Ча-ча-ча. Основное движение (ход) вперёд и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Ча-ча-ча. Нью-Йорк в КПП и ПП. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 21 | Ча-ча-ча. Сольные повороты вправо и влево. | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Ча-ча-ча. Веер. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Ча-ча-ча. Плечо к плечу. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Ча-ча-ча. Алемана | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 25 | Ча-ча-ча. Хоккейная клюшка. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Самба. Боковой самба-ход. | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Самба. Поступательные Ботафого. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Самба. ПроменадныеБотафого. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Самба. Самба-виск. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Джайв. Шассе. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 | Джайв. Фоллэвей. | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Джайв. Смена мест справа налево. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Джайв. Смена мест слево направо | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Итоговый урок. Повторение выученных танцев. | 1 |  | 1 |  |

***Тематическое планирование занятий.***

8 класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Часы** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа «Азбука танца» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | Ритмическая разминка. Повторение позиций рук, ног. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Работа над танцем «Медленный вальс». Правый поворот. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Медленный вальс. Закрытая и открытая перемена назад и вперёд. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Медленный вальс. Левый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Медленный вальс. Спин-поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Медленный вальс. Виск. Прогрессивное шассе. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Медленный вальс. Шассе вправо.Наружная перемена. | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Венский вальс. Балансе вперёд и в сторону. Отработка движений. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Венский вальс. Па - вальса по квадрату. | 1 |  | 1 |  |
| 11 | Венский вальс. Па - вальса по кругу. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Повторение танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Исполнение в паре танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Ритмический фокстрот. Корте назад. | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Квикстеп. Простой правый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Квикстеп. Четвертной поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Квикстеп. Четвертной поворот вправо. | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Квикстеп. Четвертной поворот влево. | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Ча-ча-ча. Основное движение (ход) вперёд и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Ча-ча-ча. Нью-Йорк в КПП и ПП. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 21 | Ча-ча-ча. Сольные повороты вправо и влево. | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Ча-ча-ча. Веер. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Ча-ча-ча. Плечо к плечу. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Ча-ча-ча. Алемана | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 25 | Ча-ча-ча. Хоккейная клюшка. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Самба. Боковой самба-ход. | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Самба. Поступательные Ботафого. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Самба. ПроменадныеБотафого. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Самба. Самба-виск. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Джайв. Шассе. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 | Джайв. Фоллэвей. | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Джайв. Смена мест справа налево. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Джайв. Смена мест слево направо | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Итоговый урок. Повторение выученных танцев. | 1 |  | 1 |  |

***Тематическое планирование занятий.***

9 класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Часы** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа «Азбука танца» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | Ритмическая разминка. Повторение позиций рук, ног. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Работа над танцем «Медленный вальс». Правый поворот. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Медленный вальс. Закрытая и открытая перемена назад и вперёд. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Медленный вальс. Левый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Медленный вальс. Спин-поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Медленный вальс. Виск. Прогрессивное шассе. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Медленный вальс. Шассе вправо.Наружная перемена. | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Венский вальс. Балансе вперёд и в сторону. Отработка движений. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Венский вальс. Па - вальса по квадрату. | 1 |  | 1 |  |
| 11 | Венский вальс. Па - вальса по кругу. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Повторение танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Исполнение в паре танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Ритмический фокстрот. Корте назад. | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Квикстеп. Простой правый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Квикстеп. Четвертной поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Квикстеп. Четвертной поворот вправо. | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Квикстеп. Четвертной поворот влево. | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Ча-ча-ча. Основное движение (ход) вперёд и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Ча-ча-ча. Нью-Йорк в КПП и ПП. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 21 | Ча-ча-ча. Сольные повороты вправо и влево. | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Ча-ча-ча. Веер. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Ча-ча-ча. Плечо к плечу. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Ча-ча-ча. Алемана | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 25 | Ча-ча-ча. Хоккейная клюшка. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Самба. Боковой самба-ход. | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Самба. Поступательные Ботафого. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Самба. ПроменадныеБотафого. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Самба. Самба-виск. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Джайв. Шассе. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 | Джайв. Фоллэвей. | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Джайв. Смена мест справа налево. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Джайв. Смена мест слево направо | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Итоговый урок. Повторение выученных танцев. | 1 |  | 1 |  |

***Тематическое планирование занятий.***

10 класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Часы** | **Теория** | **Практика** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа «Азбука танца» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2 | Ритмическая разминка. Повторение позиций рук, ног. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Работа над танцем «Медленный вальс». Правый поворот. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Медленный вальс. Закрытая и открытая перемена назад и вперёд. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Медленный вальс. Левый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Медленный вальс. Спин-поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Медленный вальс. Виск. Прогрессивное шассе. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Медленный вальс. Шассе вправо.Наружная перемена. | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Венский вальс. Балансе вперёд и в сторону. Отработка движений. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10 | Венский вальс. Па - вальса по квадрату. | 1 |  | 1 |  |
| 11 | Венский вальс. Па - вальса по кругу. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Повторение танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Исполнение в паре танца «Фигурный вальс». | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Ритмический фокстрот. Корте назад. | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Квикстеп. Простой правый поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Квикстеп. Четвертной поворот. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Квикстеп. Четвертной поворот вправо. | 1 |  | 1 |  |
| 18 | Квикстеп. Четвертной поворот влево. | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Ча-ча-ча. Основное движение (ход) вперёд и назад. | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Ча-ча-ча. Нью-Йорк в КПП и ПП. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 21 | Ча-ча-ча. Сольные повороты вправо и влево. | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Ча-ча-ча. Веер. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Ча-ча-ча. Плечо к плечу. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Ча-ча-ча. Алемана | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 25 | Ча-ча-ча. Хоккейная клюшка. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Самба. Боковой самба-ход. | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Самба. Поступательные Ботафого. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Самба. ПроменадныеБотафого. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Самба. Самба-виск. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Джайв. Шассе. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 31 | Джайв. Фоллэвей. | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Джайв. Смена мест справа налево. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Джайв. Смена мест слево направо | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Итоговый урок. Повторение выученных танцев. | 1 |  | 1 |  |