

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Пермь

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАОУ «Школа № 152 для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья» г. Пермь

Протокол №__ от «__» _____20__г

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Школа № 152 для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» г. Пермь

Щелконогова Т.В. _____
Приказ №__ от «__» _____20__г

**Обязательный краткосрочный курс по выбору
для обучающихся 5-7 классов
рабочая программа
«Фигурный вальс»**

Составитель: Учитель
адаптивной физической культуры
Мещериков Сергей Владимирович

Пермь
2018

Пояснительная записка

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Фигурного вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Направленность программы кружка «Фигурный вальс» художественно-эстетическая, по содержанию является спортивно-оздоровительная, общекультурная, по форме организации кружковая.

Педагогическая целесообразность данного курса для школьников 5-7 классов обучающихся по программам: АООП ЗПР (2 Вариант), для АООП ОУ (1 Вариант) обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Цель: знакомство и овладение обучающимися основами фигурного вальса.

Задачи:

- развивать у обучающихся технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;

- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

Особенности обучения вальсу детей с ОВЗ.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно.

Плюсы в обучении детей с ОВЗ

- В процессе танца формируется красивая осанка, ровная походка и плавные линии тела, позволяет улучшить физическое состояние.
- Танцевальные движения улучшают координацию движений и работу вестибулярного аппарата. Это поможет во время занятий различными видами спорта.
- Во время танца повышается настроение, что помогает успешно бороться со стрессами и депрессивными состояниями.
- При исполнении танцевальных движений мозг тоже начинает активно работать. За счет этого улучшается память, возрастает мозговая деятельность. Это самым лучшим образом повлияет на работоспособность.
- Любой танец требует концентрации внимания. Появляется чувство уверенности в собственных силах.

Планируемые результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног.

Должны уметь:

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- красиво двигаться, общаться с партнером;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой.

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

- 1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.
- 2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.
- 3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.
- 6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.
- 5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Планирование по Фигурному вальсу

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	История возникновения и развития вальса. Позиции ног и рук.	1
2	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1
3	Поклон и реверанс.	1
4	Вальсовая дорожка «Променад». (вальсовое вращение дам и одновременное шоссэ кавалеров).	1
5	Маленький квадрат в паре.	1
6	«Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее).	1
7	Разворот друг от друга с раскрытием.	1
8	«Окошко».	1
9	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1

Формой подведения итогов считать: выступление на Ярмарке мастеров.

Список литературы:

1. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
2. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.
6. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М.:, 2003.